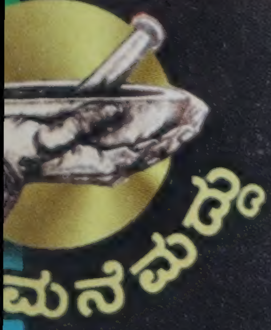
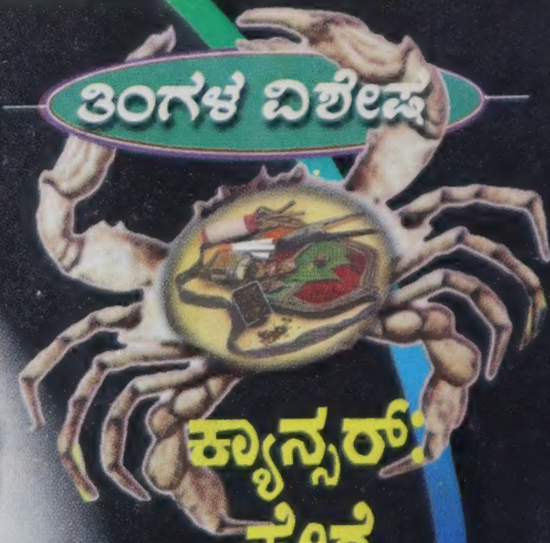
ಮಾರ್ಚ್-2002 ಬೆಲೆ.ರೂ. 10/-

# ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ




ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

## ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?






• ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ • ಗರ್ಭಕೋಶ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ • ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

• ಹೆರಿಗೆ-ಹೇಗೆ? • ರಸದೂತಗಳ ಪುನರ್ ಪಾವತಿ • ಮಚ್ಚೆಗಳು

**ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು**

**ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್**

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

**ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು**

**ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ**
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

**ಸಂಪಾದಕರು**

**ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ**
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜೆ.ಪಿ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

**ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು**

**ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ**

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : **ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ**

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : **ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ**

ಸಂಪುಟ - 6
ಸಂಚಿಕೆ - 2

# ಜೀವನಾಡಿ

ಮಾರ್ಚ್
2002

20

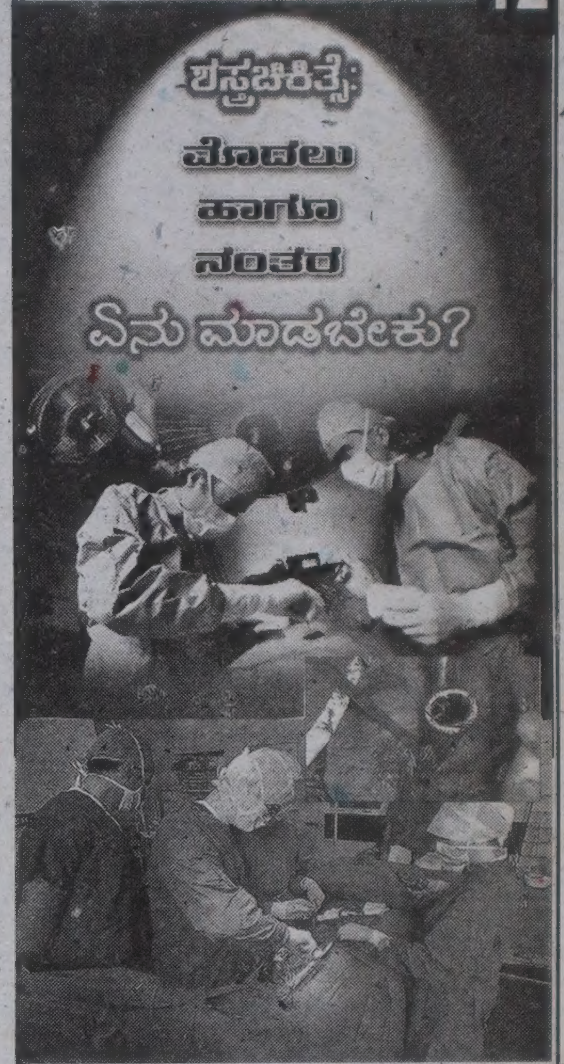








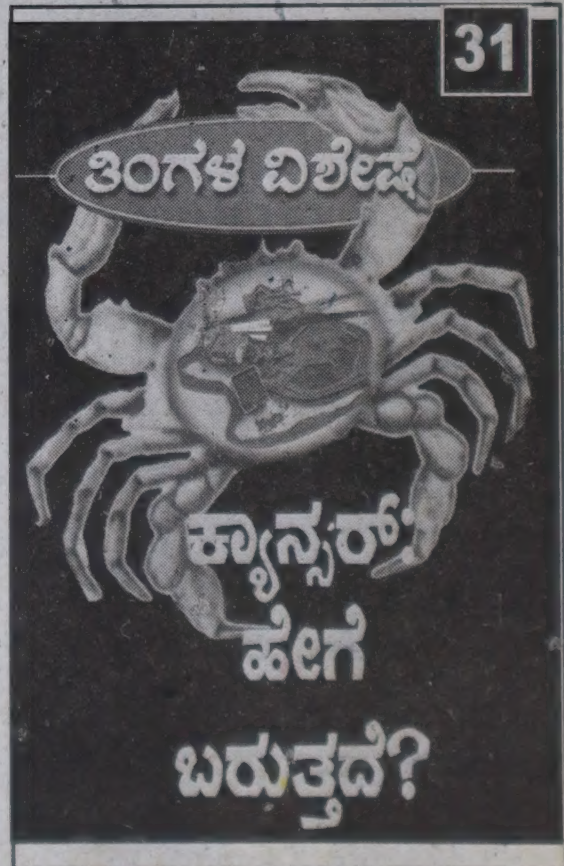
ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ: 12

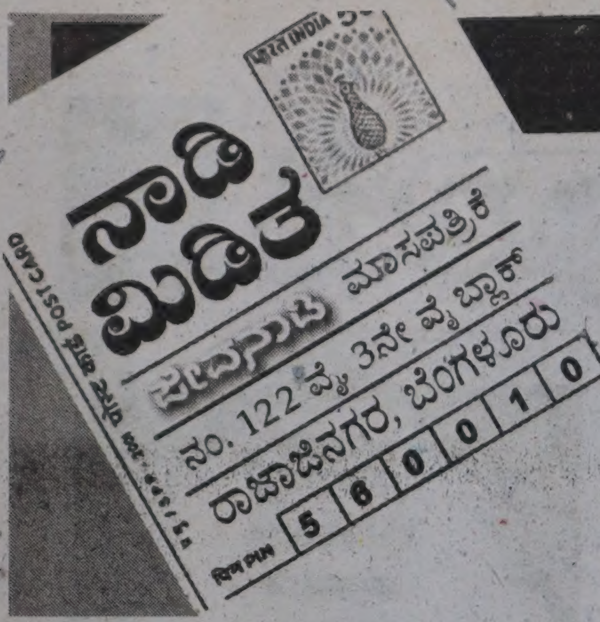


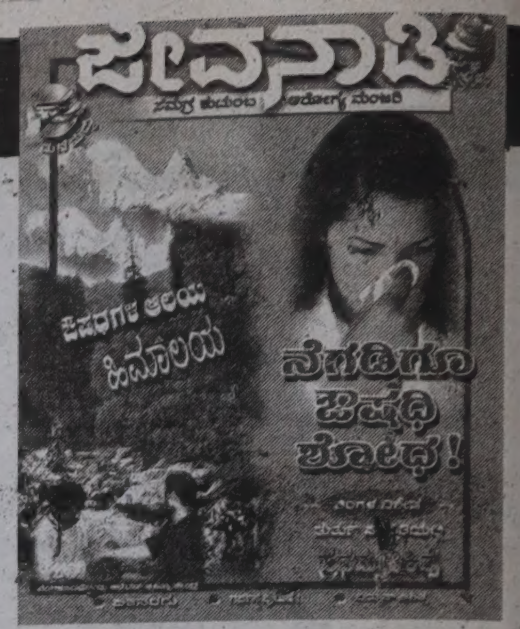



**ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು**



31





### ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ

ಪುರುಷ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಲೇಖನ ಬಹಳೇ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು. ಜೀವನಾಡಿ ಹೊಸ ತನದಿಂದಾಗಿ ಗಮನಸೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ.

**ಕೊಪ್ಪಳ** **ಆನಂದ ಎಚ್**

### ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮೆಚ್ಚಿನ ಮಾಸಿಕ

ಜೀವನಾಡಿ ಓದಲು ಶುರು ಮಾಡಿ 4-5 ತಿಂಗಳು ಗಳಾದವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನಗಳು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ತುಂಬಾ ಉಪ ಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡು ತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚಿನ ಮಾಸಿಕವಾಗಿದೆ.

**ಕವಲಕ್ಕಿ (ಹೊನ್ನಾವರ)** **ಕೃಪಾ ಶೇಟ್**

### ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

ಜನವರಿ-2002ರ ಹೊಸವರ್ಷದ ಸಂಚಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಗಿರಿರಾಜ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ 'ಬರಲಿದೆ! ನೆಗಡಿಗೊಂದು ಔಷಧ!' ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ವಾಗಿತ್ತು. ರುವೆಂಕ ಅವರ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು.

**ಕವಟಗಿ** **ಟಿ.ಎಂ.ಎಸ್.ಕುಮಾರ್**

### ...ಗೆಳೆಯರೂ ಓದಿದರು

'ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ' ಲೇಖನ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಾನೂ ಓದಿದೆ, ಗೆಳೆಯರಿಗೂ ಓದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದೆ.

**ಮತ್ತಿಹಳ್ಳಿ (ತಿಪಟೂರು)** **ಎಂ.ಎಚ್.ನಾಗರಾಜ್**

### ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಡಾ|| ಸವಿತಾ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ "ಹಲ್ಲುಜ್ಜು ವುದು ಹೀಗೆ" ಲೇಖನ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ಬಹ ಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ವಿಧಾನವೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಈ ಲೇಖನ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿತೆಂದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ.

**ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ** **ಬಸವರಾಜ ಡಂಗಿ**

### ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಎಸ್.ಎನ್.ದೀಪಕ್ ಅವರ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ 'ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರಗಳು' ಲೇಖನ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ ವೆನಿಸಿತು. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರೋಟೀನು, ಖನಿಜಾಂಶ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು.

**ಶಿವಮೊಗ್ಗ** **ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ್**

### ಕುತೂಹಲದ ಕನ್ನಡಿ

ಜೀವನಾಡಿ ವೃದ್ಧರ ಜ್ಞಾನಕೋಶವಾಗಿ, ಹದಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುತೂಹಲದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

**ಡಾ|| ಭಾಗ್ಯ ಪತ್ತಾರ** **ಅತ್ತಿಗೇರಿ (ಹಾವೇರಿ)**

### ಮಿಂಚಿನ ಓಟದಂತೆ...

ಜೀವಲೋಕದ ಜೀವನಾಡಿ ಮಿಂಚಿನ ಓಟ ದಂತೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ. ಹಲವು ಚಿಂತನಗಳಿಂದ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರಲೆಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

**ಬೆಂಗಳೂರು** **ಮಹಾಂತೇಶ ರಾಜಗೋಳಿ**

### ಶುಭಹಾರೈಕೆ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು, ಮುಟ್ಟು ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು, ಭೂಮಿಗಾಥೆ, ಬೆಂಕಿ ಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ, ಮನೆಮದ್ದು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಜೀವಾಳ.

*ಜೀವನದ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು*
*ವರ್ಷವಿಡೀ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ*
*ನಾಡಿಮಿಡಿಸುತ ಬದುಕಿನೊಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ*
*ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುತ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲಿ*
*ಈ ನನ್ನ ಜೀವನಾಡಿ ಎಂದು ಶುಭಹಾರೈಸುವೆ.*

**ಮುನವಳ್ಳಿ** **ವೈ.ಬಿ.ಕಡಕೋಳ**

### ಯೋಗಾಸನ ಯಾವಾಗ?

'ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಲೇಖನಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಗಡಿಯಾರ ಓದಿದೆ. ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಯೋಗಾಸನ ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಿ.

**ಕಡೂರು** **ಡಾ|| ಜಿ ನಾಗೂ**

(ಅದನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಮೂರುಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು-ಲೇ)

### ರಾಮಬಾಣ

ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸದುಪಯೋಗ ಪ್ರಥಮ ವಾಯಿತು. ಕೆಲದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನರ ಳಾಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಓದಿದ ಜೀವನಾಡಿಯ ಪ್ರಥಮ ರಾಮಬಾಣ ಮೊದಲ ಶಿಶುವಾಯಿತು.

**ಜಗಳೂರು** **ಎಂ.ಎಂ.ಚಂದ್ರಮೌಳಿ**

### ನನಗೂ ಸಹಾಯಕ

ಕೆ.ಎನ್.ಅಂಜಲಿಯವರ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯುಕ್ತಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ನನ್ನ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇವು ಸಹಾಯಕವಾದವು.

**ಬರದ್ವಾಡ** **ಸಂಜೀವ ಪಾಟೀಲ**

### ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿ

ನಾನು ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ರೋಣ ದಲ್ಲಿರುವ ಅಣ್ಣನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಡಿ ಓದಿ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಅದೀಗ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನಗಳು ಗಮನಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ.

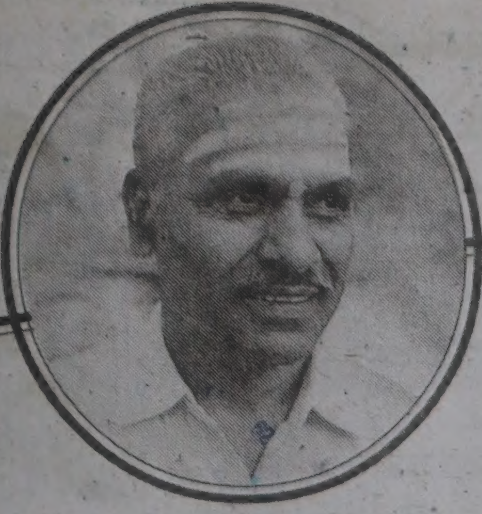
**ಶಿವಮೊಗ್ಗ** **ಎಸ್.ಪಿ.ಲಿಂಗರಾಜ್**


### ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

| | |
|---|---|
| ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ | ರೂ.60 |
| ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ | " 110 |
| ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ | " 210 |
| ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ | " 300 |
| ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ | " 390 |
| ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ | " 475 |
| ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ | " 1000 |

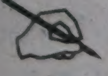
ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

**ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,**
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



# ಜೀವಧಾರೆ

## ಆಸ್ತಮಾ : ಒಳಗುಟ್ಟು



ಆಸ್ತಮಾ ಹೆಸರು ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಎಂದರೆ ದಮ್ಮು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ತೊಂದರೆಯ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಹೋಗುವರು. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಲವಾರು ಮದ್ದುಗಳು ಹೊರಬಂದಿವೆ. ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ತಮ್ಮವೇ ಆದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಾಸಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಹುಟ್ಟುವ ವಿವರ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

**ಪ್ರಥಮ ಹಂತ:** ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕಣಗಳು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಅಲರ್ಜಿನ್‌ಗಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅವು ಟಿ ಲಿಂಪೋಸೈಟ್ (ಟಿ ಹಾಲ್ರಸಕಣ) ಜೀವ ಕಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವವು. ಆಗ ಟಿ. ಲಿಂಪೋಸೈಟ್ ಕಣವು ಒಂದು ತರದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ರವಿಕೆಗೆ ಸೈಟೋಕೈನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

**ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತ:** ಸೈಟೋಕೈನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದುವುದು. ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂಯುಕ್ತವು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ನಾಳರಂಧ್ರವು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಮಾರ್ಗ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನದಾಗುತ್ತದೆ. ಸೈಟೋಕೈನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಮಾಸ್ಟ್ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಸೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾತಣೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಉರಿಯಾತಣೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರ ಇನ್ನೂ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮೂರನೆಯದಾಗಿ:** ಸೈಟೋಕೈನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಲೋಳೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಾಳರಂಧ್ರವನ್ನು ಕಿರಿದುಮಾಡಿದ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ ಸ್ರವಿಸಿ ಶ್ವಾಸದ ದಾರಿಯು ಮತ್ತೂ ಕಿರಿದಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಕಿರಿದಾದ ಕೊಳವೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಊದಲ್ಪಡುವಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನೇ ನಾವು ಆಸ್ತಮಾ ಎನ್ನುವುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ರೋಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ ಇದರ ನಿಜ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗರು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 30 ರಿಂದ 50 ಜನರು ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವರು. ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು. ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯೇ ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

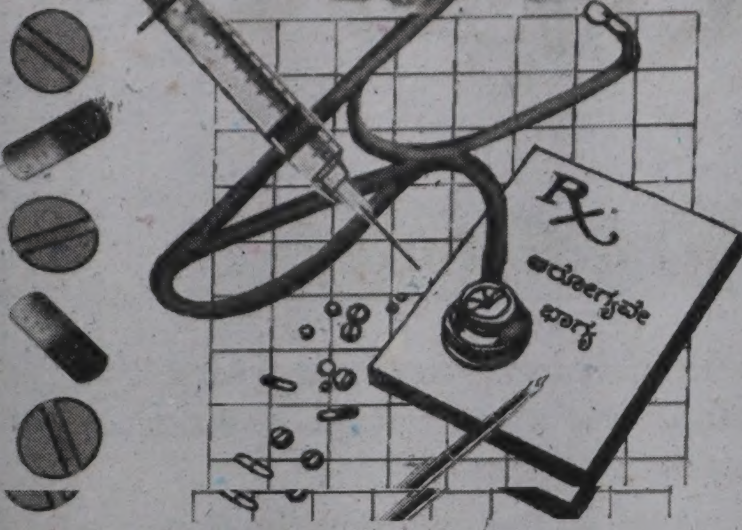
## ಎಳಿಗುತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಲವಂಗ

ಎಳಿಗುತ್ತಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಹಳ್ಳಿ ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯಿತು, ಎಳಿ ಎಂದರೆ ದಾರ ಗುತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಹಳ್ಳಿ. ಈ ಹಳ್ಳಿಯ ಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಬೆಸ್ಟೋಸಿಸ್ ಖಣಿಗಳಿವೆ. ಆಸ್ಬೆಸ್ಟೋಸ್ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಖನಿಜ. ಆಸ್ಬೆಸ್ಟೋಸ್ ಎಳೆಗಳು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವು ಮಾನವನ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ಆಸ್ಬೆಸ್ಟೋಸ್ ಖನಿಜವನ್ನು ಹತ್ತಾರು ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆ ಖನಿಜದ ಉಪಯೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎಂಬುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ.

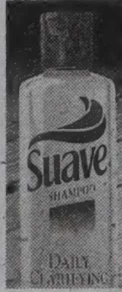
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಟಲಿ ಮೂಲದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಒಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ ಹೊರಗೆಡಹಿದ್ದಾರೆ. ಅದೆಂದರೆ ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಸ್ಬೆಸ್ಟೋಸ್‌ನ ಮೇಲೆ ಸವರಿದರೆ ಸಾಕು, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಳೆಗಳು ಕರಗಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಂತಾಗುವವು. ಅದರಿಂದ ಎಳೆಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಲವಾಗುಳಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಈವರೆಗೆ ನಾವು ಲವಂಗವನ್ನು ಒಂದು ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಎಂಬ ಹೊಸ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು




## ಶಾಂಪೂಗಳ ವಾದ ಸರಿಯೆ?




ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಶಾಂಪೂ ತನ್ನ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಏನೇನೋ ಇವೆಯೆಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಪುಕಾರು ಇರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಳಪುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಶಾಂಪೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವರ್ಣನೆ ಕೂಡ ಈ ಜಾಹೀರಾತಿ ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರ ಈ ಪುಕಾರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸತ್ಯ!

ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಿಂಹ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಗಜ್ಜಾಹೀರು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಶಾಂಪೂಗಳಂತೂ ತಮ್ಮ ಶಾಂಪೂ ಕೂದಲಿನ ಒಳಭಾಗದವರೆಗೂ ತಲುಪಿ, ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಪುನರ್ಜೀವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ...ಇತ್ಯಾದಿ...

ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಶಾಂಪೂ ಇರಲಿ, ಅದು ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದರನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕೂದಲನ್ನು ಮೆತ್ತಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮುಂದಿನ ಸಲ ನೀವು ಶಾಂಪೂ ಬಳಸುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ.




ಈ ತಥಾಕಥಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವಗಳೂ ಕೂದಲಿನ ಒಳಭಾಗದವರೆಗೆ ತಲುಪಿ ಯಾವುದೇ 'ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಕೈಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕೂದಲುಗಳು ಮೃತಕೋಶಗಳು. ಈ ಮೃತಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಪರಿಣಾಮ ಅಷ್ಟೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

## ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಂಧ

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಒಂದು ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕ ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಬಂಧ ಹಾಕಿದೆ. ''ಲಿಪೋಕಾಯಿನೆಟಿಕ್ಸ್'' (Lipokinetics) ಎಂಬ ಡಯಟರಿ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಎಫ್‌ಡಿಎ (ಅಮೇರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ವಿಭಾಗ) ನಿಷೇಧ ಹೇರಿದೆ.

ಎಫ್.ಡಿ.ಎ.ದ ಪ್ರಕಾರ, ಲಿಪೋಕಾಯಿನೆಟಿಕ್ಸ್‌ನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೇಳಿಬಂದವು. ಇದು 20ರಿಂದ 32 ವಯಸ್ಸಿನವರಿಂದಲೇ ಎನ್ನುವುದು ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ ಸಂಗತಿ.

## ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ: ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾಸದ ತಡೆಯೇ ಕಾರಣ

ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ.

ಮಗುವೊಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಆ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ತಡವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗುವ ಸೂಚನೆಯೆನ್ನುವುದು ಟರ್ಕಿಶ್ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಟರ್ಕಿಶ್ ತಜ್ಞರ ತಂಡವೊಂದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮಕ್ಕಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ 'ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ'ಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿತು. ಅವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ-ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವೋ ಆ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರ ಮಿದುಳು ವಿಕಾಸವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ 'ಡಿಲೇಡ್ ಬ್ರೆನ್ ಮ್ಯಾಚ್ಯುರೇಶನ್' ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆಂದರ್ಥ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಹೋದಂತೆ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಂತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏಳು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮರ್ಸಿನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಡಾ|| ಓಗ್ಲೂ ಹೆಲಿಯೋಗ್ಲು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಂಗಡಿಗರು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ 25 ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡದ 23 ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಅವರು ಆಯ್ದುಕೊಂಡರು. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು 6ರಿಂದ 14.

ಈ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನ ಚಲನ-ವಲನದ ಬಗ್ಗೆ ಇಇಜಿ (ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಇನ್‌ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಂ ವಿದ್ಯುತ್ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರೇಖಾಲೇಖನ) ನೆರವು ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ಈ ರೇಖಾಲೇಖನವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳು ಪಕ್ವವಾಗುವಿಕೆ ನಿಧಾನ ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರ ಮಿದುಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚೇ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಇಇಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾನಸಿಕವಲ್ಲ, ಶಾರೀರಿಕ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

## ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ......



ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಕೀಟ-ಹುಳುಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಪ್ರಭಾವ ಕ್ಕೊಳಗಾದ ಜಾಗೆಯ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ. ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಸೋಪ್ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ನೋವು ಒಂದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



## ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದಿಂದ ರೋಗ ದೂರ

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ತಾಕತ್ತು ಇದೆ, ಅದೊಂದು ಚಮತ್ಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಸುಮ್ಮ-ಸುಮ್ಮನೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಂತಹದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಎಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ತನ್ನ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಸುಮಾರು 1300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಂಡು ಒಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರೇಮ, ಅಂತಃಕರಣದ ಭಾವನೆಯೂ ದೊರಕಿದರೆ ರೋಗಿ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣಮುಖನಾಗಬಲ್ಲ.

## ನೋವುರಹಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು



ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೊಂದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ! ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ನೋವೇ ಎನಿಸಲಾರದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಬರಲಿವೆ.

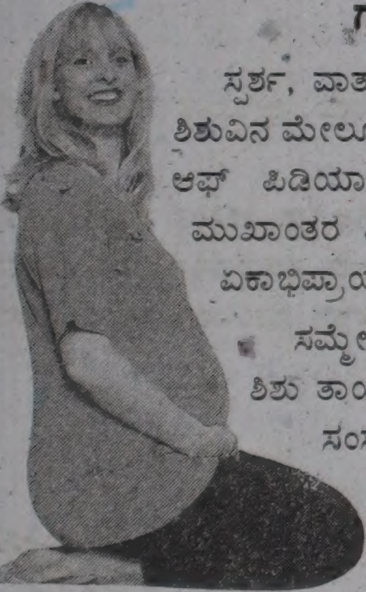
ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಓರ್ವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೊಸಶೋಧ ಕೈಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಪ್ರಕಾರ, ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಶೀತಲೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಅಗ್ಗದ ಉಪಾಯ.

ಈ ಕುರಿತಾದ ಪೂರ್ತಿ ವಿವರಣೆ 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್' ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಕಾಸ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಡಾ॥ ಡೆಂಕ್ಲರ್ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸ್ವತಃ ಡೆಂಕ್ಲರ್ ಅವರೇ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಐಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್' ಇಲ್ಲವೆ ಅನಸ್ಥೆಟಿಕ್ ಸ್ಪ್ರೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

## ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದಿದ್ದರೆ......

ನೀವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕಾಲಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ನರ-ನಾಡಿಗಳು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ, ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಗತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನಿತಂಬ ಹಾಗೂ ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರ



ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾತಾವರಣ, ಧ್ವನಿ, ತಾಯಿಯ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೂ ಪೂರ್ತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವಂತೆ. ಇದು ಇಂಡಿಯನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಪಿಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಶನಲ್ ನಿಯೊನೆಟೊಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಫೋರಮ್ ಮುಖಾಂತರ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಶಿಶುರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶು ತಾಯಿಯ ಪ್ರೇಮ, ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅನುಭವದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನೂ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯೆ?

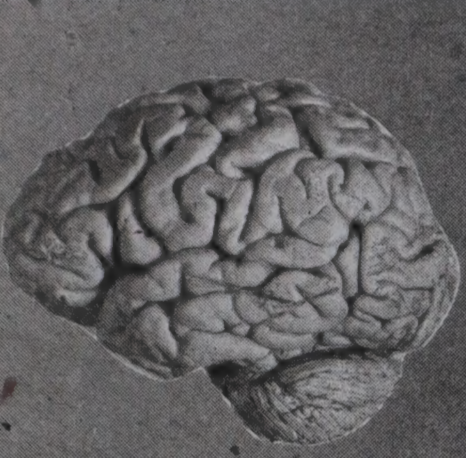
ಹೌದು. ಕೆಲ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ಪ್ರವಾಹ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇವೇ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಸ್ತನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಶನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಸಮ್ಮತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೂ, ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

## ರಾತ್ರಿಪಾಳಿ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು

ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ. ಹಾಲಂಡ್ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿರಂತರ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶಿಫ್ಟ್ ಬದಲಾಗುವವರಿಗೆ ಪ್ರಿಮೆಚ್ಯೂರ್ ವೆಂಟಿಕ್ಯೂಲರ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ (PVC) ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಕಸಿತವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದೆಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೆದರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಡಾ॥ ಲುಜಿವಿಕ್ ವ್ಯಾನ್ ಎಮಲ್‌ವುರ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು 49 ಶಿಫ್ಟ್ ಕೆಲಸಗಾರರು ಹಾಗೂ 22ದಿನದ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸಗಾರರ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಆಕಲನ ಮಾಡಿದರು. ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಸದಾಗಿ ನೌಕರಿ ಸೇರಿದ್ದರು.

ಈ ನೌಕರರ ಹೃದಯ -ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ನೌಕರಿ ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ದಿನದ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಹೋಲಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಪಿವಿಸಿ ಅಂದರೆ ಪ್ರಿಮೆಚ್ಯೂರ್ ವೆಂಟಿಕ್ಯೂಲರ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಗಮನಾರ್ಹ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು.



ಗೆಳೆಯರೆ,

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲವು ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ನರಮಂಡಲವು ಏಕೆ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು ಹೇಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮೊದಲು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆಯಿರುವ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರಸ್ಯ ಅರಿಯಬೇಕು.

ಮೊದಲು ನರಮಂಡಲದ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎರಡನೆಯದು ಪರಿಧೀಯ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

### ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಇದನ್ನು ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ.

ಮಿದುಳಿನ ಸರಾಸರಿ ತೂಕ 1.4 ಕೆ.ಜಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 100 ಶತಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

# ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲ

ಮಿದುಳಿನ ಸರಾಸರಿ ತೂಕ 1.4 ಕೆ.ಜಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 100 ಶತಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಹಸ್ರಾರು ಕೋಟಿ ಆಧಾರಕ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷನ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಉದ್ದ 45ಸೆಂ.ಮೀ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಉದ್ದ 43 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ತೂಕ 35-40 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

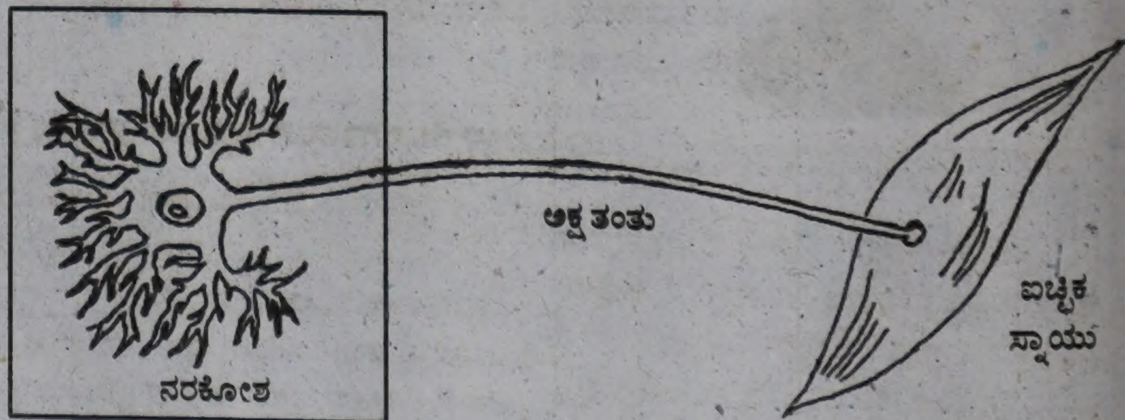
ಸಹಸ್ರಾರು ಕೋಟಿ ಆಧಾರಕ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷನ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಉದ್ದ 45ಸೆಂ.ಮೀ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಉದ್ದ 43 ಸೆಂ.ಮೀ. ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ತೂಕ 35-40 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಕಂಬವು "ಖಂಡಾಸ್ಥಿ" ಎಂಬ ಹಲವು ಬಿಡಿ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ್ಥಾದ ರಚನೆ. ಇದರ ಒಳಗೆ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಕಂಬದ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು 70ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂದರೆ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಗಿಂತ ಬೆನ್ನು ಕಂಬದ ಉದ್ದ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು.

### ಪರಿಧೀಯ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಇದನ್ನು ಸಹ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಕಾಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಕಾಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನರಗಳಿವೆ. ಈ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ನರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನಾ ನರಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕ್ರಿಯಾನರಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳಬಳ್ಳಿ




ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿ. ಇದು ಕಾಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶವು ಮಿದುಳು ಅಥವಾ ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ನರಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಅಕ್ಷ ತಂತು ನೇರವಾಗಿ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆ.

(10 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

# ಫ್ರೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಫೆಸ್ಟಿವಲ್



# 1,00,000 ಜನರಿಗೆ ಫ್ರೀ
## ಕೆ.ವಿ.ಆರ್. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್



### ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ?

- ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೂಪನ್‌ನ್ನೇ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ಜೆರಾಕ್ಸ್‌ಗಳು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಡದು.
- ಕೂಪನ್ ಇಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸುವ ಕವರಿನಮೇಲೆ ರೂ. 4/- ಸ್ಟಾಂಪ್‌ಗಳು ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ಕೋರ್ಸ್ ಫ್ರೀ! ಪೋಸ್ಟಲ್, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್, ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಖರ್ಚು, ಕೋರ್ಸ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಆಗುವ ಖರ್ಚುಗಳ ನಿಮಿತ್ತ ರೂ. 50/- ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೇನ್‌ಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ಕೋರ್ಸ್ ಬಹುಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ 5 ತಿಂಗಳ ಕೆ.ವಿ.ಆರ್. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ
- ಮಿಕ್ಕ ಕೋರ್ಸ್ ತಿಂಗಳು, ತಿಂಗಳು ರೂ. 50/- ಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ವಿ.ಪಿ.ಪಿ. ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಖಂಡಿತ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲೇಬೆಕೆಂಬ ನಿಬಂಧನೆ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿದರೇ ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಫ್ರೀಯವಾಗಿ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶ ತುಂಬ ಜನರು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯ ಬೇಕೆಂಬ ಆಶಯ. ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಸೇವೆಯ ದೃಕ್ಪಥ ಮಾತ್ರವೇ




## 5 ಉಚಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕೂಡಾ
(ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗ ವಾಗುವ ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ)




1. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ
(ಆಂಗ್ಲ ಪದ - ಕನ್ನಡ ಉಚ್ಛಾರಣೆ. ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ)
2. ವರ್ಡ್ ಪವರ್
(ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)
3. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್
(ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪತ್ರಗಳು ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)
4. ವೆರ್ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ
(ಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಅವುಗಳ ರೂಪಗಳು)
5. ಸಿನಾನಿಮ್-ಯಾಂಟೋನಿಮ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ
(ಆಂಗ್ಲ ಸಮಾಸ ಪದಗಳು - ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪದಗಳು)

**ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆ**

ಈ ಫ್ರೀ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸ ಬೇಕಾಗಿ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈ ಕೋರ್ಸ್ ತಲುಪಲು ಕನಿಷ್ಟ ನೀವು ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.

---

**ಈ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣ ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಿರಿ.** 2127


K.V.R. INSTITUTE (Director)

ನನಗೆ ಕೆ.ವಿ.ಆರ್. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು 5 ಉಚಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ತಕ್ಷಣ ರೂ. 50/- ಕ್ಕೆ (ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕಳುಹಿಸಲು ನಿಮಗಾಗುವ ಖರ್ಚುಗಳು) ವಿ.ಪಿ.ಪಿ. ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಿ. ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೇನ್ ಗೆ ರೂ. 50/- ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಉಚಿತ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಖಂಡಿತ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

(ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಅಡ್ರಸ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ)

**KVR INSTITUTE**
No.77, HABIBULLAH ROAD,
T.Nagar, Chennai - 600 017.

Name: ----------------------------------------
Address: ----------------------------------------
----------------------------------------
----------------------------------------
---------------------------- Pin Code

(8 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲ**

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಉಪವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಅನುವೇದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪರಾನುವೇದನಾ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕರುಳ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಉದರದ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಂದು ಕರೆದರೆ ಪರಿಧೀಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ''ನರಗಂಟು'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷ ತಂತುಗಳ ಕಟ್ಟನ್ನು ''ನರಪಥ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಧೀಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷ ತಂತುಗಳ ಕಟ್ಟನ್ನು ''ನರ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ




ನರಗಂಟು ಮೊದಲಿನ ಅಕ್ಷ ತಂತು

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರಗಂಟು



ನರಗಂಟಿನ ನಂತರದ ಅಕ್ಷತಂತು



ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿ

ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿ. ಇದು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ನರಕೋಶಗಳು ಭಾಗ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ನರಕೋಶವು ಅಂದರೆ ನರಗಂಟು ಮೊದಲಿನ ನರಕೋಶವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಟ ನರಗಂಟು ಮೊದಲಿನ ಅಕ್ಷತಂತು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರಗಂಟಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರ ಹೊರಡುವ ನರಗಂಟಿನ ನಂತರದ ಅಕ್ಷತಂತುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಾಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ನರಕೋಶವು ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ನರಕೋಶಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮೂರನೆಯ ಉಪವಿಭಾಗವಾದ ಕರುಳ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಚಿತವಿಲ್ಲದ ಉಪವಿಭಾಗ. ಇದು ಒಂದು ನರಜಾಲ. ಜಠರ, ಕರುಳು, ಮಾಂಸಲಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪರಿಧೀಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಡುವೆಯಿರುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ''ನರಕೇಂದ್ರ''

ಪರಿಧೀಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

| | |
|---|---|
| **1. ಸಂವೇದನಾ (ಆಗತ):** | ಸಂವೇದನಾ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. |
| **ಕ್ರಿಯಾ (ನಿರ್ಗತ):** | ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಅಂಚಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. |
| **2. ಕಪಾಲ ನರಗಳು:** | ಮಿದುಳನ್ನು ದೇಹದ ಪರಿಧಿಗೆ (ಅಂಚಿಗೆ) ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. |
| **ಬಳ್ಳಿ ನರಗಳು:** | ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ದೇಹ ಪರಿಧಿಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. |
| **3. ಕಾಯ-ದ:** | ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. |
| **ಒಳಾಂಗ-ದ:** | ಉದರದ ಒಳಗಿರುವ ಒಳಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. |

## ಎಡಿಸನ್ನನ ಕಾಯಿಲೆ

ಅಡ್ರೆನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಒಸರುವ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಡಿಮೆ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಟಿಸೋನ್‌ನ ಕೊರತೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪಾಸ್ವವಿಕ ನಿರ್ಬಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಇದು 30 ರಿಂದ 50 ವರುಷದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

**ಕಾರಣ:** ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಟಿಶ್ಯೂಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಅಡಿಸನ್ಸ್ ಡೀಸೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡೋತ್ತರ ಅಥವಾ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಇಂಥ ಸ್ವದಾಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ.

**ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು:** ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ನಿತ್ರಾಣ, ರಕ್ತಹೀನತೆ (ರಕ್ತಕೊರೆ), ಸುಸ್ತು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಮಲಗಟ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾರೀ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಂದುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ನಿಮಗೆ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಬೇಕು. ನೀವು ಇನ್ನಿತರ ಸೋಂಕು, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಟಿಸೋನ್‌ನ ಡೋಸೇಜನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

# ರೂ.510/- ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ರೂ.250/- ಮಾತ್ರ (3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್)

**ಉಚಿತ**

12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು + 8 ಮಿನಿ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು + 4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು + ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್

# ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲದ ಅವಕಾಶ! ರೂ.150/- ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತ!

## ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

| ಡಿವಿಜನ್ - 1 | ಡಿವಿಜನ್ - 2 | ಡಿವಿಜನ್ - 3 | |
|---|---|---|---|
| ರೂ.130/- | ರೂ.170/- | ರೂ.210/- | ರೂ.510/- |

**ಡಿವಿಜನ್ - 1:** ABCD ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 130/-

**ಡಿವಿಜನ್ - 2:** ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬರೆಯಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ, ಈಜಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್, ರೂ. 170/-

**ಡಿವಿಜನ್ - 3:** ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ತಡವರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 210/-

## 8 ಫೆಂಟಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (8 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜಿನಲ್ಲಿ)




1. ಈಜಿ ಮನಿ ಏರ್ನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ)
2. ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ (ನೀವೂ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದು)
3. ಜೆಂಟ್ಸ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಗಂಡಸರ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಲು)
4. ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?)
5. ಸಕಸ್‌ಫುಲ್ ಎಗ್ಸಾಮಿನೇಷನ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೋರ್ಸ್)
6. ಯೋಗಾ ಕೋರ್ಸ್ (ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ವಿವರಣೆ)
7. ಪಾಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಕೋರ್ಸ್ (ನಿಮ್ಮ ಕೈರೇಖೆ ಹೇಳುವ ಭವಿಷ್ಯ)
8. ಕಿಚನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈದ್ಯ)

## 4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು (4 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ)




1. ವರ್ಡ್‌ಪವರ್ (ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)
2. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)
3. ಅಬ್ರಿವೇಷನ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪದ ನಿಘಂಟು)
4. ವೆರ್‌ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಅದರ ರೂಪಗಳು)

## 12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (12 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ಹಿಂದಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
2. ತಮಿಳ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
3. ತೆಲುಗು ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
4. ಮಲಯಾಳಂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
5. ಬೆಂಗಾಲಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
6. ಮರಾಠಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
7. ಪಂಜಾಬಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
8. ಗುಜರಾತಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
9. ಅರಬಿಕ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
10. ಉರ್ದೂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
11. ಒರಿಯಾ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
12. ಸಾನ್ಸ್ಕ್ರಿಟ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್

## ಉಚಿತ!



**ಈ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ಈಗಲೇ ಕಳುಹಿಸಿ**

**STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE** 2133

15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai-600 017

ನನಗೆ, ನೀವು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕಾರ, ಡಿವಿಜನ್ - 1, ಡಿವಿಜನ್ - 2, ಡಿವಿಜನ್ - 3, ಒಟ್ಟು 3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳು. ಪ್ರಸ್ತುತ 510/- ರೂ. ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತ ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು 250/- ರೂ.ಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಫ್ರೀಕೋರ್ಸ್ ಪಾಕೇಜ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

Name ..................................................

Address ..................................................

..................................................

..................................................

.................................... Pin Code

# ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



● ವಿಜೇತ

**'ಆಪರೇಷನ್' ಈ ಪದ ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಳುಕು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಅದೇ, ನಾವೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾದಾಗಲಂತೂ ದಿಗಿಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವುದು ಬಹುಪಾಲು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳೇ... ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.**

ಬಹುತೇಕರಿಗೆ 'ಆಪರೇಷನ್', 'ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ' ಎನ್ನುವ ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಳುಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಏನೋ ಎನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳೇ ಬಹಳ.

ಮೊದಮೊದಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೇ ಇತ್ತು. ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಬೇಕಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆನ್ನಬರುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿಯೆ ಇತ್ತು.

ಆದರೆ, ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅನೂಹ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅರಿವಳಿಕೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಗೌಣವೆನ್ನುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗಿವೆ.

ಅದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ರೋಗನಿರ್ಧಾರಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ (Pathological tests), ಆ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ರೋಗಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ, ತೊಡಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅನುಮಾನಗಳು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂಥವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

**ಅರಿವಳಿಕೆ (ಅನೆಸ್ತೀಶಿಯಾ) ನೀಡುವ ಮುನ್ನ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇಕೆ?**

ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ, ಮತ್ತಿತರ ಅಗತ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ (ಸರ್ಜನ್) ಕೆಲವೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ:

- ಹಿಂದೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದನೆ?
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಚಟಗಳಿವೆಯೆ?
- ಮೂರ್ಛೆರೋಗದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ? ಅಥವಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವೆ?
- ನಡೆಯುವಾಗ, ಮೆಟ್ಟಿಲೇರುವಾಗ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು, ಏದುಸಿರು-ಆಯಾಸ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ?
- ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಉಸಿರು ಆಡಲಾರದಂತಿರುವುದು, ಆಯಾಸ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೆ?
- ಸತತ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೆ?
- ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ- ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಳೆ?
- ಆ ರೋಗಿ ಯಾವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ/ಳೆ?
- ಆ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಗಳು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಯಾವವು?
- ಆ ರೋಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಯೆ/ಳೆಯೆ?

● ಆ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿಗಳು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಅವು ಯಾವುವು?

● ಅರಿವಳಿಕೆತಜ್ಞ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದೇಕೆ?**

ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಎರಡು ಬಗೆಯ ರೋಗನಿರ್ಧಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು (Pathological tests) ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಪದ್ಧತಿ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿ ರೋಗನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ.

ಇನ್ನು, ರೋಗಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ? ಅವನು/ಅವಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ. ಮೊದಲ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿದಂಥವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವಾಗ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳು ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

1. ಎಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ? ಅಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡದೆ? ಎಂಥ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು, ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು?

2. ರೋಗಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಬಂದಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ್ಯಾವವು? ಸದ್ಯಕ್ಕಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾವುದು?

ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

**ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧ, ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ, ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು:** ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ-ಅದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಭಾವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ, ಕಾಲಿಗೆ ನೆಟ್ಟ ಮುಳ್ಳು ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ನಿಜ.

**ಕೋಷ್ಟಕ**

**ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು**

| ಕ್ರ. ಸಂ. | ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು | ಪುರುಷರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ | ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ |
|---|---|---|---|
| 1. | 12 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ | ಪೂರ್ತಿ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ಕೆಂಪು-ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ | ಹುಡುಗರಿಗೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ |
| 2. | 12ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ | ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಖಾಲಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 75 ಗ್ರಾಂ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಿದ | ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ನಂತರ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ |
| 3. | 40ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ | ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ | ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಅನಗತ್ಯ. |
| 4. | 50ರಿಂದ 60 ವರ್ಷ | ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು | ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ |
| 5. | 60 ವರ್ಷ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ | ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ | ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ |

ಇಸಿಜಿ: ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿ. ಇದು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅ) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹೃದಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಏನೊಂದೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕೆಲವಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹರ್ನಿಯಾ, ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್, ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್, ಗಡ್ಡೆ, ಪೈಲ್ಸ್, ಫಿಶರ್ಸ್; ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಡಿ ಅ್ಯಂಡ್ ಸಿ ಮುಂತಾದುವು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ-ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆ; ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವಾಗ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಬಹುದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರದಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅನಗತ್ಯ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದರೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೃಥಾ ಖರ್ಚು.

ಓದುಗರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾವವು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಷ್ಟಕವೊಂದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದೆ ಗಮನಿಸಿ.

ವಿವಿಧ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಲಘು ಮಾಹಿತಿ ಈ ಕೋಷ್ಟಕದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಲವತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಪುರುಷರಿಗೆ, ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದು ಈ ಕೋಷ್ಟಕದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟ. ನಲವತ್ತು, ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಿಗೆ ಇಸಿಜಿ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದವು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾದರೆ; ಅಥವಾ ಅವರ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇತರ ಅಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು- ಅಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ.

(ಆ) ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು (ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮೀ ಮುಂತಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳು ದೇಹ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅವು:- (i) ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಹೇಗಿದೆ ಎನ್ನುವಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.

(ii) ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗಂಭೀರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಯಾವುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕೊಡಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಆ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ; 'ಗ್ರೂಪಿಂಗ್-ಕ್ರಾಸ್- ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟ್' ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಹಿಂದೆ ಬಂದಿದ್ದ ಮತ್ತು ಈಗ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿವರಗಳು:** ರೋಗಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆತನ/ ಆಕೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂತ್ರನಾಳ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಸೂತ್ರ ಅನ್ವಯ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮು...ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಅಂದಾಜು ಹಾಕುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.



ಇನ್ನು ರೋಗಿ ತುಂಬ ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ; ಧೂಮಪಾನ-ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಚಟಗಳಿದ್ದರೆ; ಆನುವಂಶಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ/ ಆಕೆಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

## ಯಾವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಾಯಕರ? ಕಷ್ಟದ್ದು?

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ ಒಂದೇ ಅಂಶವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಅವಯವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆಯೇನು, ರೋಗಿಯ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ...ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕರುಳು ನುಲಿಚಿಕ್ಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಥವಾ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿರುವಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತುಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೆ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ್ದಷ್ಟೂ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಷ್ಟೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅಪಾಯದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿಸಿದೆ. ಮೆದುಳು, ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯಾವ ವೈದ್ಯನೇ ಆಗಲಿ, ಬೇಕುಬೇಕೆಂದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಅಪಾಯ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದೆನಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗಲಷ್ಟೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ-ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಪಾಯ ತಲೆದೋರುವ ಅವಕಾಶ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

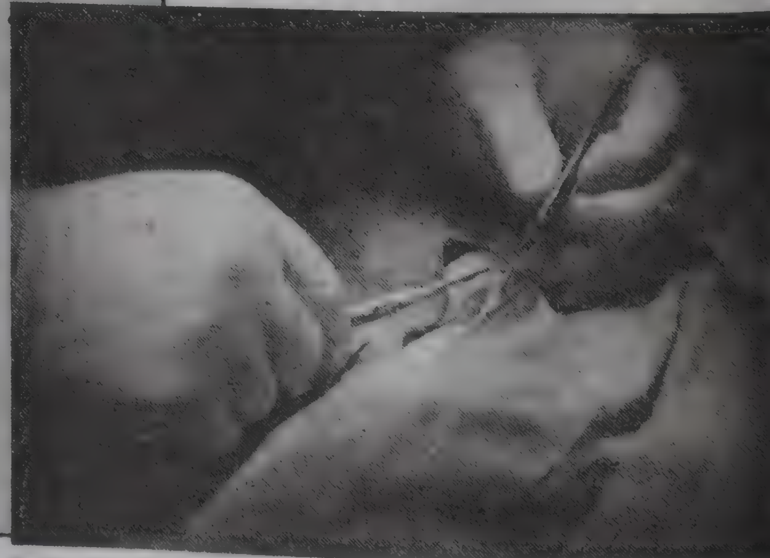
## ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯವೆ?

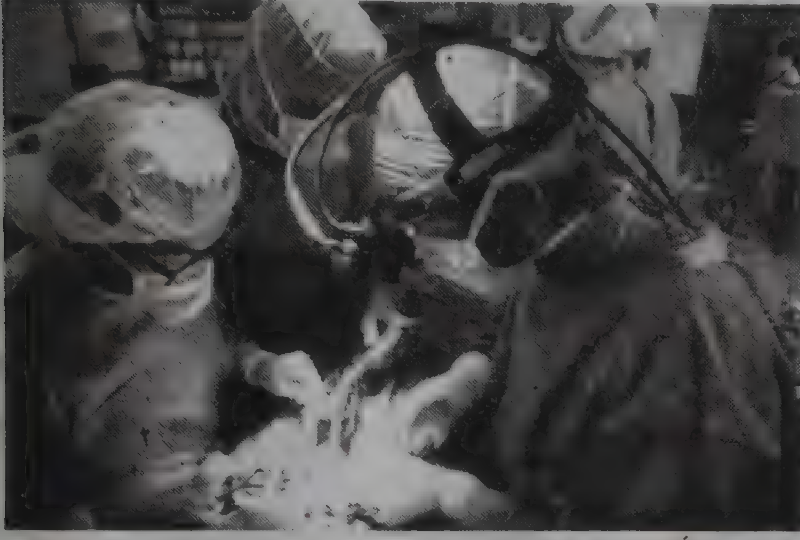
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನೋಡಿದ್ದಾಯ್ತು. ತೀರ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿರುವ ರೋಗಿ ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನೆ/ಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂದಾಜುಹಾಕಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳು ಅಗತ್ಯ.

ಈ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ತೀರ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಸಹಜ (Normal) ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನೇ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದಂತೂ ನಿಜ. ಸಕ್ರಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೋಸ್ಕರ ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹಾಗೆಯೆ, ರೋಗಿಯ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಅದರಿಂದಾಗಿ, ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

**ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ; ಇನ್ನು ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಯಾವ ರೀತಿ?**





ಅರಿವಳಿಕೆ ಸೂಜಿಮದ್ದನ್ನು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ, ಎರಡು ಬೆನ್ನುಮಣಿಗಳ ನಡುವೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ನಾವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅನೇಕ:

(i) ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ (ಜನರಲ್ ಅನೆಸ್ಥೀಶಿಯಾ) ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ತೊಡಕುಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರದು.

(ii) ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಿಳಿದೆದ್ದನಂತರ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಅರವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಂತಹ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೇ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಆಗಗೊಡದು.

(iii) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಇದು ಎಂಥದ್ದೇ ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡದು.

ರೋಗಿಗೆ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆನ್ನುವ ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೇ ಅರಿವಳಿಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಂದೂವರೆ ತಾಸು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪೈನಲ್ ಅನೆಸ್ಥೀಶಿಯಾ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ) ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಪಿಡ್ಯುರಲ್ ಅನೆಸ್ತೀಶಿಯಾ ಎನ್ನುವ ಮತ್ತೊಂದು ಉಪವಿಭಾಗ ಇದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಬೆನ್ನುನಾಡಿ ಎನ್ನುವ ಮುಖ್ಯನಾಡಿಯೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪಯ್ಯಾ, ಅರಕ್ನಾಯ್ಡ್, ಡ್ಯೂರಾ ಎನ್ನುವ ಮೂರು ಪೊರೆಗಳು ಸುತ್ತುವರೆದಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಪೈನಲ್ ಅನೆಸ್ಥೀಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅರಕ್ನಾಯ್ಡ್ ಪೊರೆಯ ಕೆಳಗೆ, ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಎಪಿಡ್ಯೂರಲ್ ಅನೆಸ್ಥೀಶಿಯಾ ದಲ್ಲಾದರೆ, ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಡ್ಯೂರಾ ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾದುಬರುವಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದೊಂದು ನಾಳದ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದ್ದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ರೋಗಿ ಅಚೇತನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.

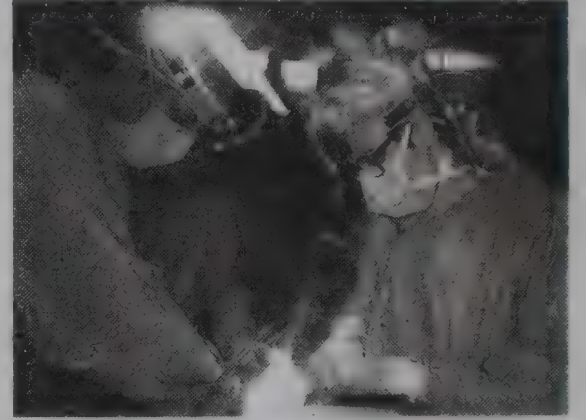
ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಪೈನಲ್ ಅನೆಸ್ಥೀಶಿ ಯಾದಲ್ಲಾದರೆ ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳಷ್ಟೇ ಅಚೇತನವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಪಿಡ್ಯುರಲ್ ಅನೇಸ್ಥೀಶಿಯಾದಲ್ಲಾದರೆ ಉದರ ಕುಹರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೂ (ಹೊಕ್ಕುಳಿಂದ 3-ಇಲ್ಲವೆ 4 ಇಂಚು ಮೇಲಿನವರೆಗೆ) ಅಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜನರಲ್ ಅನೇಸ್ಥೀಶಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ-ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹೃದಯ, ಕತ್ತಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಡಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಿಯಂತಹ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆಂದೇ ಜನರಲ್ ಅನೆಸ್ಥೀಶಿಯಾ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಬೇಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೈನಲ್ ಅನೆಸ್ಥೀಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಈ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಜನರಲ್ ಅನೇಸ್ಥೀಶಿಯಾವನ್ನೇ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಪೈನಲ್ ಅನೇಸ್ಥೀಶಿಯಾವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ತೊಡಕು, ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ, ಆ ನಂತರ ಏನೂ ತಿನ್ನಬಾರದೆನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಯಾಕೆ?**

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಲೆಂದು ನೀಡುವ ಔಷಧ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ವಿಕಾರದ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಅದರಿಂದಾಗಿ, ರೋಗಿಯು ಅಮಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಂಥ ವಾಂತಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಬಾರದೆಂದೇ, ಏನೂ ತಿನ್ನಕೂಡದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.



### ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆಯೆ?

ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದು ನರದ ಮೂಲಕ. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿರಬಹುದು. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದಾಗ, ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಮೇಲೆ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳ ಅಂಬೋಣ. ಆದರೆ, ಅದು ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ದುರಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಐದಾರು ದಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜನರಲ್ ಅನೆಸ್ಥಿಶಿಯಾ ನೀಡುವಾಗ ಗಂಟಲು ಮುಖಾಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಸಣ್ಣ ಕೊಳವೆಯೊಂದನ್ನು ನುಗ್ಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳವೆ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತುಸು ನೋವೆನಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ ವಿಕಾರ, ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆನಿಸುವುದು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮುಂತಾದ ತೊಡಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ತುಸು ಹೊತ್ತಿಗೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

### ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದೇಕೆ?

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ, ಕ್ರಿಮಿರಹಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದರೆ ಕ್ರಿಮಿ, ಧೂಳು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ.

### ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಏನೇನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಸಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಸಾಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಆ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ನಾಡಿಮಿಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು:-

- ರೋಗಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ತಲೆಯನ್ನು ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿಯ ಮಂಪರಿನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಯೊಂದನ್ನಿರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರತೊಡಗಿದಾಗ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ರೋಗಿ ಇನ್ನೂ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಮಿಸುಕಾಡುವುದು, ನರಳಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚುಹುಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು....ಮುಂತಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅರೆಬರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇಂಥದೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಳವಳ ಅನಗತ್ಯ.
- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಂಭೀರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವುದುಂಟು. ಆ ಸೂಚನೆ ಅನುಸರಿಸುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಚಲನವಲನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ-ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉಬ್ಬುವುದು, ಮರಗಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು. ಕಾಲು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದು.
- ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದುಂಟು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಂಟುರೋಗಗಳು ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. (18 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

# ಮನೆಮದ್ದು

**ಹೊಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮಿಗೆ:** ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಶುದ್ಧ ಅರಿಸಿಣಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಶೀತ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ:** ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಲಿಂಬೆರಸ, ಶುಂಠಿರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಫವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಶೀತಜ್ವರ-ಕೆಮ್ಮು:** ಅರ್ಧಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಅರಿಶಿಣ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಅರ್ಧಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 8-10 ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಇವೆರಡನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸುವಾಗ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ರಜನಿ ವ್ಹಿ.ಎಸ್, ಪದ್ಮಾವತಿ ನಿಲಯ, ಕೆರೆದಂಡೆ, ಶೃಂಗೇರಿ-577 139

**ತದ್ದು ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ-ಸಾಯಂಕಾಲ ತದ್ದು ಆಗಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಹೀಗೆ 4-5 ದಿನ ಮಾಡಬೇಕು. ತದ್ದು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ.

ಆದಯ್ಯ ಹೊನ್ನಳ್ಳಿ, ರುಕ್ಮಾಪುರ, ಸುರಪುರ ತಾ॥, ಗುಲಬರ್ಗಾ-585 290

**ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ:** ಹಸಿಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಅದರ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರು ಸಹಿತ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

ಡಾ॥ ಮಹಾಂತೇಶ ಪಾಟೀಲ, ಸೊನ್ನ ಅಂಚೆ, ಜೇವರ್ಗಿ ತಾ॥, ಗುಲಬರ್ಗಾ-585 310

**ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ:** ಅಳ್ಳಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವೀಸರ್ಪವಾಂತಿಗಳು ಕೂಡ ದೂರವಾಗುವವು.

**ಸದಾ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು:** ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಅಳ್ಳಿಕಾಯಿಯ (ತೊಗಟೆ) ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಕಾಲು ಲೀಟರನಷ್ಟು ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಡಾ॥ ಮೋಹಿತಾ ಎಲ್. ನಿಂಬೂರ, 44 ಜಿಡಿಎ ಕಾಲೋನಿ ಗುಲಬರ್ಗಾ

**ಶೀತ - ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮು-ತಲೆನೋವು:** ಏಳು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು, 5 ಕರಿಮೆಣಸು, ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧಕಪ್ ಹಾಲು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ - ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಚಾದರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿ. ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಶಮನ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

**ಬೆನ್ನು ನೋವು:** ಖಸಖಸಿ (ಗಸಗಸೆ) ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 10 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

**ಮೂತ್ರತಡೆ ನಿವಾರಣೆ:** ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಏಲಕ್ಕಿಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಉರಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳ ಮುನವಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ-591 117

**ಗಾಯ ಮಾಯಲು:** ಬಿದ್ದು ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಗಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾದ ನೋವಿದ್ದರೆ ಒಣಮೆಣಸನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಗಾಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಇಲ್ಲವ ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

**ಕೂದಲು ಉದುರದೆ ಇರಲು:** ಮಂದಾರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೆತ್ತಿ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

**ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗೆ:** ಬಿಳಿಸೂಳಿ ಹೂವಿನಗಿಡದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆಗಾತ್ರದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಮೇಲೆ ನಿಂತ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು-ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಮಂಗಳಾ ಶ್ರೀಕಾಂತ ಎಂ.ಕೆ., ಅಟ್ಟಳ್ಳಿ, ನಿಟ್ಟೂರು ಅಂಚೆ, ಹೊಸನಗರತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 425

**ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಶುಂಠಿ ಜೊತೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಸಲದಂತೆ, 15 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ:** ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಸಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಗೋಲಿಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. 5-6 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ತುರಿಕೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಮುಂಜಾನೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ 2-3 ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. 20 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಹಡಪದ, ದ್ಯಾಮವ್ವನ ಗುಡಿ ಹತ್ತಿರ, ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳ-583 236

**ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು:** ಶ್ರೀಗಂಧ ಹಾಗೂ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

**ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

**ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ:** ದಿನಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಂ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ, ಹೊರಕೇರಿ ಜಗಳೂರು, ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ.

**ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ನಿಂಬೆ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಗಂಟಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ನಾಲ್ಕೈದು ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮಕಾಳು (ಅಜವಾನ) ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

**ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಬಾದಾಮ್ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಣಮಂತಗೌಡ ಬ. ಪಾಟೀಲ, ದರೂರ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ -591 261

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ. ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010



ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಾಯ ಜಾಸ್ತಿ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು- ಆದಾಗ್ಯೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಹಾಕುವ ಹೊಲಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಳವಳ ಕಾಡುವುದುಂಟು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು?**

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಹಾಕುವ ಹೊಲಿಗೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ:-

- ಎಷ್ಟು ಹೊಲಿಗೆಗಳು ಬಿದ್ದಿವೆ ,ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೋಸ್ಕರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಲನ-ವಲನಗಳಿಂದ ಹೊಲಿಗೆಗಳು ಕಿತ್ತು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನವಲನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತದೆ.
- ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗಾಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿ, ನೋವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚುವವರೆಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಭಾಗಗಳು ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ್ಯಾವವೂ ಇರದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದ್ದು, ರೋಗಿಯ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಮನೆಯ ಬಳಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳು... ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುವುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.

**ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಯಾವಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು?**

ರೋಗಿಯು ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ನಡೆದಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊಲಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿರುವ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಒದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚುವವರೆಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆದರೆ ಈ ಸೂತ್ರ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಡ್ಡಾಯ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಗಾಯ ಒಣದಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವದು ಮುಖ್ಯ.

**ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳೇನು?**

- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೆ ತೊಡೆಯಲು, ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಎಂಥದ್ದೇ ಟಾನಿಕ್ಕುಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೋಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಟಾನಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಪಲ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಗಾಯವೂ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಕೀವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.



### ಸೆಲೈನ್ ಕೊಡುವುದೇಕೆ? ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ?

ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶ. ಅದು ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕುಗ್ಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆ ಕೊರತೆ ತುಂಬಿಕೊಡಲು ಸೆಲೈನ್ ದ್ರವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಲೀಟರುಗಳಷ್ಟು (ಅಥವಾ ಆರು ಸೀಸೆ) ಸೈಲೈನ್ ದ್ರವ ಏರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾತಾವರಣ (ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ), ವಾಂತಿ, ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ, ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಥದ್ದು...ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸೆಲೈನ್ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸೆಲೈನ್ ಎನ್ನುವುದು ಕ್ರಿಮಿರಹಿತ ಉಪ್ಪು ನೀರೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ರೋಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಷ್ಟು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಸೆಲೈನ್ ನೀಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.



### ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಮಾಯುತ್ತದೆ?

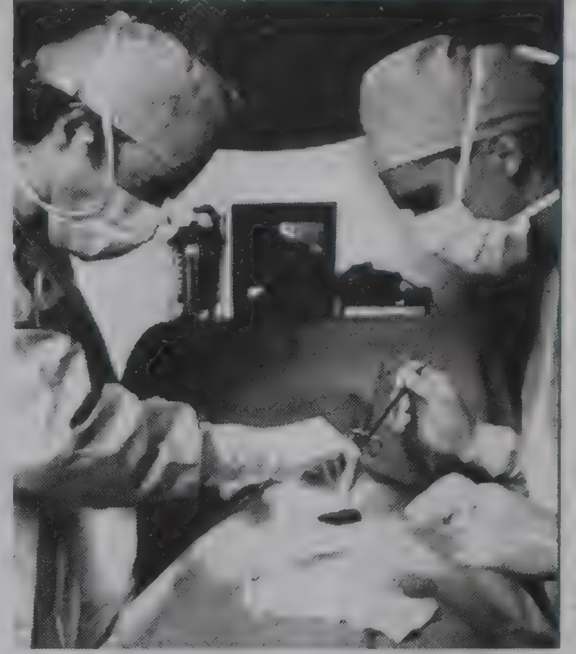
ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನೂ ತಲೆ ಎತ್ತದಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳೊಳಗೇ ಗಾಯದ ಬಹುಪಾಲು ಭಾಗ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂರು ವಾರದಿಂದ, ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಮಾಮೂಲಿ ಚಲನವಲನ(ಕೆಲಸ)ಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೂ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಿದ್ದರಾಯ್ತು.

ಏನೇ ಆಗಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ, ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ತೀರ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಬಾರದು. ಡ್ರೈವಿಂಗ್, ನೀರಿನ ಬಕೆಟ್ ಎತ್ತುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ, ನಂತರ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

● **ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್:-** ದೇಹದ ಒಳಬಾಗದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡುವ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳಿಂದ ಹೊರ ಸೂಸುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡುವ ಪ್ರೊಟೀನು (ಸಸಾರಜನಕ)ಗಳು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಎನ್ನುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳು ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತೆಗೆದು, ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರದೂಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯ.

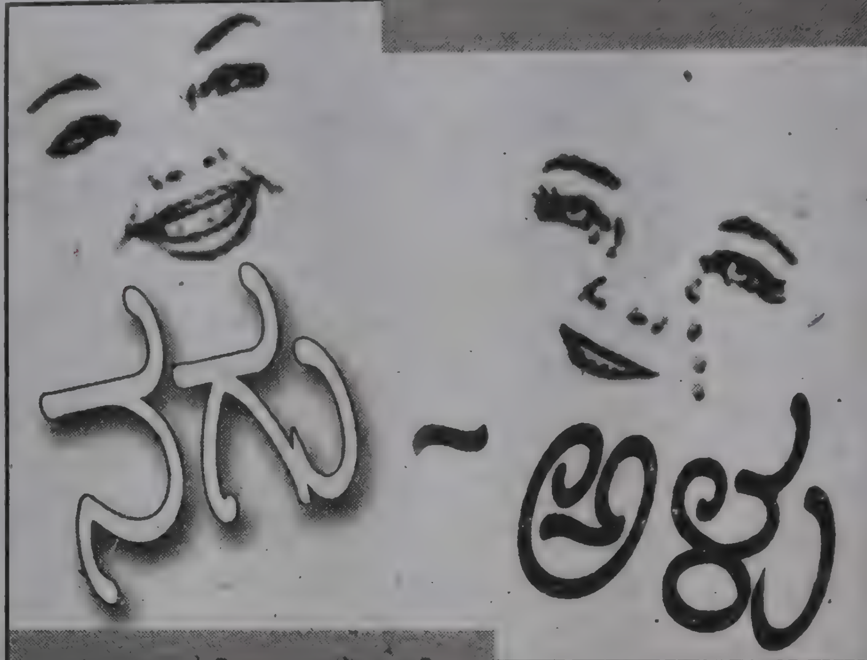
● **ಅನೆಸ್ಥೀಶಿಯಾ ಅಥವಾ ಅರಿವಳಿಕೆ:** ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ನೋವು ಗೊತ್ತಾಗದಂತಿರಲು ನೀಡುವ ಮಂಪರು ಮದ್ದು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬೇಕಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಗೊತ್ತಾಗದಂತಿರಲು ಅನೆಸ್ಥೀಶಿಯಾ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



● **ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಆಪರೇಶನ್ ಅಥವಾ ಸಿ-ಸೆಕ್ಷನ್:** ಹೆರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಗದೆ, ತಾಯಿಯೂ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೂ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ; ಅಥವಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ಮರಣಿಸಿರುವಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಸೀಳಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ●

ಮನುಷ್ಯ ನಗುವುದು, ಅಳುವುದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಆದರೆ ಎಂದಾದರೂ ನೀವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಸಾಯೋ ವರೆಗೂ ನಡೆಯುವಂಥವು. ಇವೆರಡೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರ-ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ನಗು-ಅಳುಗಳಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಸದಾ ನಗು ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವರು ಸದಾ ಗಂಭೀರ. ತುಂಬ ನಗು ಬಂದರೂ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಎಷ್ಟೇ ದುಃಖವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.




● ಡಾ|| ಸುನೀತಾ ಜಗನ್ನಾಥ್

### 'ಅಳು' ಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ

ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಆದಲ್ಲಿ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರೋಧ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ದುಃಖ ಹೃದಯದ ಗತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಶಬ್ದೋಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದು. ಇದೇ 'ಅಳು'.

### ಅಳುವಿನ ಪ್ರಕಾರ

● ಮಂದ ಸ್ವರದಿಂದ ಅಳುವುದು ● ಉಚ್ಚಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಳುವುದು ● ಮಧ್ಯಮ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಳುವುದು ● ಅತೀ ಉಚ್ಚಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಳುವುದು ● ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಅಳುವುದು ● ಕಣ್ಣೀರಿಲ್ಲದೇ ಅಳುವುದು ● ಜೋರಾಗಿ ಅಳುವುದು ● ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಜೋರಾಗಿ ಅಳುವುದು ● ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಳುವುದು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಳುವುದು ಇದೆಯಲ್ಲ, ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೊಳಗೆ ಅಳುವುದು. ಈ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಳುವನ್ನು, ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ, ತಲೆನೋವು, ಹೃದಯ ವೇದನೆ, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

**ನಗು-ಅಳು ಈ ಎರಡು ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೊಳಗೆ ಅಳುವುದು, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಳುವನ್ನು, ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. 'ನಗು' ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯ ದ್ಯೋತಕ.**

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಯಾರಾದರೂ ಗದರಿಸಿದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಮಗು ಸುಮ್ಮನಾದರೂ ಕೂಡ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಳುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಿಂದ ವಾತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತುಹೋದರೆ, ವೃದ್ಧಿಯಾದ ವಾತವು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಒಂದು ಕಡೆ ತಡೆದು, ಆದರಿಂದ ಅನೇಕ ತರಹದ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಅಳುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ತರಹದ ಭಾದೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಇದುವರೆಗೂ ಅಳುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಯಿತು. ಇನ್ನು ನಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಉಚಿತ. ಅತ್ತು ಅತ್ತು ಬೇಸತ್ತ ಮನಕ್ಕೆ ನಗು ಅಗಾಧ ಸಂತಸ ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ನಗು' ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸುಖವನ್ನು, ಸಂತಸವನ್ನು ನಗುವಿನ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

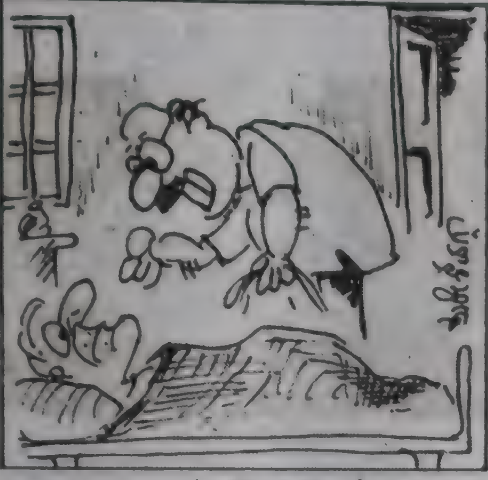
### ನಗುವಿನ ಕಾರಣಗಳು

- ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಯಾವ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸುಖವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ನಗು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಾಸ್ಯ, ಹಾಡು, ಸಂತೋಷದ ಸಮಾಚಾರ ಸುದ್ದಿ, ಮುಂತಾದವು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿ ನಗುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೆಲ ಚಿತ್ರ-ಪ್ರದರ್ಶನ, ಹಾಸ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ವಸ್ತು ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ
- ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಾಸ್ಯರಸದ ಆಸ್ವಾದನದಿಂದ

ಈ ರೀತಿ 'ನಗು' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವ್ಯಥೆಯಾದಾಗ ಈ 'ನಗು' ಎಂಬ ಕ್ರಿಯೆ ಅಧಿಕ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

### ನಗುವಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು

● ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಮಂದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳ್ನಗುವುದು.



ಇನ್ನೇನು ನನ್ನ ಮನೆ ಕಟ್ಟೋದು ಪೂರ್ತಿ ಮುಗಿದೊಡನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಕಾಪ್ಪಾಗ್ರೀ.....

- ಬಾಯಿ ತೆಗೆದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ನಗುವುದು.
- ಹ.....ಹ.....ಹ.....ಎಂದು ಬರೀ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲೇ ನಗುವುದು.
- ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುತ್ತಾ ಜೋರಾಗಿ ನಗುವುದು.
- ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ಉಚ್ಛ ಸ್ವರದಿಂದ ನಗುವುದು.
- ಸತತವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಸಮಯದತನಕ ಜೋರಾಗಿ ನಗುವುದು.

**ನಗುವಿನ ಲಾಭ**

ಶರೀರ ದೃಢವಾಗಿಡಲು ಆಹಾರ, ನಿದ್ರಾ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವವೋ ಹಾಗೆಯೇ 'ನಗು' ಕೂಡ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹಿತಕರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

**ಅಧಿಕ ನಗುವುದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿ**

ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನಗುವುದರಿಂದ ವಾಯುವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಎದೆನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಉಬ್ಬುಸಿರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಜಾಸ್ತಿ ನಗುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಲಕ್ವ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಆತಂಕವಿದೆ.

ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ನಗುವಿನಿಂದ ಸುಖ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಅಳುವಿನಿಂದ ದುಃಖಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಳೋದೇ ಇರೋದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುತ್ತಾ ಇರೋದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಮಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ, ಮಿತವಾದ ಅಳು-ನಗು ಎರಡೂ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪ್ರದವಾಗಿದೆ.

# ಏಡ್ಸ್

ಅಕ್ವಯರ್ಡ್ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡೆಫಿಸಿಯೆನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂಬುದನ್ನೇ ಏಡ್ಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ದಾಳಿಯ ವಿರುದ್ಧ, ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಕುಂದುತ್ತಲೇ ಸಾಗುವುದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾವಿನತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಯಾಕೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಇದು ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ-ಡೆಫಿಸಿಯೆನ್ಸಿ ವೈರಸ್ (HIV) ಸೋಂಕಿನ ಅಂತಿಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಈ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ.

ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ರತಿಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗೂ ಸಲಿಂಗ ರತಿಯಿಂದಲೂ ಹಬ್ಬಿರುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕುಸುಮರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ರಕ್ತದಾನ, ಸ್ಟೆರಿಲೈಜ್ ಮಾಡದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಈ ರೋಗ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಲಿದೆ.

ಚುಂಬನ, ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ, ಕೆಮ್ಮು-ಸೀನು, ಒಂದೇ ಕಕ್ಕಸು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣದಿಂದ HIV ಸೋಂಕು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರೋಧ್ ಬಳಸದೆ ಅತಿರಿಕ್ತ ರತಿ ಸಂಬಂಧ, ರೋಗಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದು, ರೋಗ ಇರುವ ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವುದು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡಲು ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಹ್ನೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವಾರು ಅವಕಾಶವಾದಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ತನ್ನ ನೆಲೆ ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಚಿಹ್ನೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ, ಬೆವರುವುದು, ಅನುಕರಿಸುವಂಥ ಕೆಮ್ಮು, ಭೇದಿ, ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಸೋಂಕು, ಒಣ ಕೆರೆಯುವ ಚರ್ಮ, ಉಡಿತದ್ದು (ಹರ್ಪಿಸ್-ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಜ್ಞಾತಿ) ಮೊದಲಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಈಗ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ತುಸು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸವ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವಿರುದ್ಧ ಇರುವ ಆಂಟಿ ವೈರಸ್ ತೆರಪಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಬೇಕು.

## ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ

**ಪ್ರ: ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಆದವರೆಲ್ಲರೂ ಏಡ್ಸ್ ಬಾಧೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ?**

ಉ: ಹೌದು. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಅಂದರೆ AZT ಯಂಥವು ಕೆಲವು ಬಾಧಿತರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವೇಳೆ ರೋಗಗುಣ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಸರಿಯಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಾವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ರೋಗ ತೀವ್ರತೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ ತಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಏಡ್ಸ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೇ?**

ಉ: ಹೌದು, ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಬ್ಬುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರ: ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆತರೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು?**

ಉ: ವೈದ್ಯರು ಎದುರಿಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೇನೂ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೆಟ್ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕೆಲವು ಇನ್ಸೂರ್‌ನಂಥವಕ್ಕೆ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯ ತಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರೇಯಸಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿರಿ.




# ಮನಸ್ಸು-ಮುಸಣಿ

'ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಒಳಗೆ ಬರಬಹುದಾ'

'ಬನ್ನಿ ಅಮ್ಮ, ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳಿ'. ಕುರ್ಚಿಯ ಕಡೆ ಕೈ ತೋರಿದೆ. ತುಂಬ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಮುದುಡಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತರಾಕೆ. 60ರ ಆಸುಪಾಸಿನ ವಯಸ್ಸಿರಬಹುದು. ತಲೆಗೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮ ನೆರಿಗೆಗಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಕಳೆ ಉಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆ ಈ ಮೊದಲೆಂದೂ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದವರಲ್ಲ.

'ಏನು ತೊಂದರೆಯಿದೆಯಮ್ಮಾ'

''ನನಗೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಇಸಬು ಇದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಯಾವ ಸೋಪು ಬಳಸಿದರೂ ನನಗೆ ಅಲರ್ಜಿ. ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸುವ ಪುಡಿಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ...''

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೋ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬಂದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿರುವರೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಔಷಧಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಪಥ್ಯ ಹೇಳಿದೆ.

'ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಒಂದು ಮಾತು...' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದರು.

''ಏನು ಹೇಳಿ ಸಂಕೋಚ ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡಿ.''

''ಈ ಔಷಧಿಗೆ ಹಣ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು...?''

''ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ. ನನಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.''

''ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಇರೋದೇ 50 ರೂ. ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಔಷಧಿಗೆ ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತೋ ಏನೋ? ನಿಮ್ಮ ಫೀಸ್...''

ತುಂಬ ಬಡತನವೇನೋ ಎಂದುಕೊಂಡು ''ನನ್ನ ಫೀಸ್ ಏನೂ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಔಷಧಿ ಕೂಡ ನನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ಸ್ ಕೊಡ್ತೀನಿ. ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದ್ಸರಿ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳೆಷ್ಟು?''

ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಉಕ್ಕಿಬಂತು.

''ಅಳಬೇಡಿ, ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿ''

'ನನ್ನ ದುರ್ದೈವ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ಮಗ ಮೂರು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಗಂಡ ಆ್ಯಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೀರಿಹೋದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಮಗನನ್ನು ಓದಿಸಿದೆ. ಅವನೂ ಬುದ್ಧಿವಂತ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ. ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್ ಮೂಲಕ ಓದಿದ. ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಅವನು ''ನನ್ನ ಓದು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನನ್ನು ರಾಣಿಯ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ತೀನಿ'' ಅಂದಿದ್ದ.

''ಡಿಗ್ರಿ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪನಿಯಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕರೆಯೂ ಬಂತು. ಇನ್ನು ನಾನು ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟ ತೀರಿತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬರು ಅವನಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಕೊಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ಹುಡುಗಿಯೂ ಚೆಂದುಳ್ಳಿ ಚೆಲುವೆ, ವಿದ್ಯಾವಂತೆ. ಅವಳ ತಂದೆ

'ಒಬ್ನೇ ಮಗ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವನು ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್, 30,000 ರೂ. ಸಂಬಳ. ಸೊಸೆಯೂ ಕೂಡ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಇಲ್ಲೇ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೆ. ನೀವು ಓಡಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು, ಮನೆಹೆಸರು 'ಮಾತೃ ನಿಲಯ.'

ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಸ್ತಂಭೀಭೂತಳಾದೆ. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಓಡಾಡುವುದು ಅದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ. ಅದು ಕೇವಲ ಮನೆಯಲ್ಲ, ಅರಮನೆ. ಆ ಮನೆ ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಅಂತಹ ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಹಾಗಿರಲಿ, ಕನಸು ಕಾಣುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದ್ದೂ ಹೌದು.

''ಅಲ್ಲಮ್ಮ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೇಳ್ತೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಔಷಧಿಗೆ ಹಾಗೂ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಫೀಸ್‌ಗೆ ಮಗ, ಸೊಸೆ ಹಣ ಕೊಡೋಲ್ವೆ?''

ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಈಗ ನಾವಿರುವ ಮನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಹಣಕ್ಕೆ, ಬಳುವಳಿಗೆ ನೀನು ಕೈಯೊಡ್ಡಬೇಡ ಎಂದು ನಾನೆಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಇವನೂ ಅವರ ಹಣಕ್ಕೆ, ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾದ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಆಳುಗಳಿದ್ದಾರೆ.''

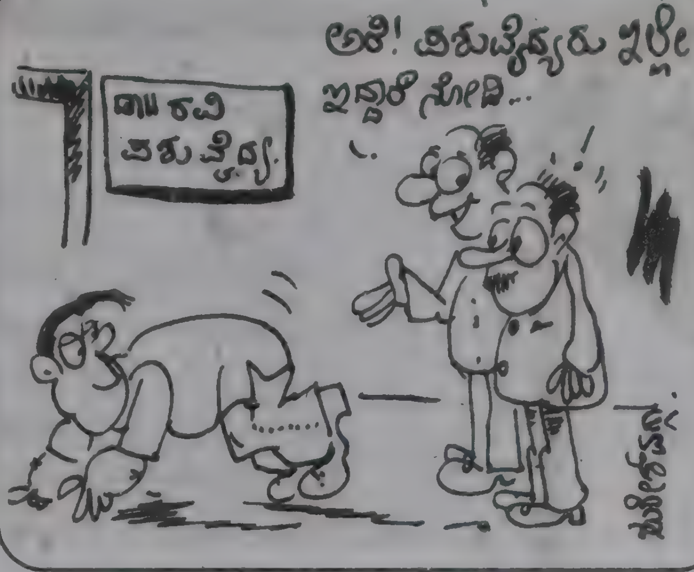
'ಮತ್ತಿನ್ನೇನು? ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳೆಲ್ಲ ತೀರಿದವಲ್ಲ.'

'ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಆ ಕಷ್ಟವೇನೋ ದೂರವಾದವು. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕಟ ಶುರುವಾಯಿತು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಮನೆಯವರ ಬಳಿ ನಾನು ಮಾತನಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮಗ, ಸೊಸೆಯ ಬಳಿ ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗನೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿ ತಿಂಗಳಾಯಿತೇನೋ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ತಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ರೆ ರಾತ್ರಿಯೇ ಮನೆಗೆ ಬರೋದು. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಪಾರ್ಟಿ ಅಂತ ಹೊರಗೆ ಹೋಗ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಸಾರು, ಅನ್ನ ಮಾಡಿ ಹಾಕ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ತಿನ್ಕೊಂಡು ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನಾನು ಒಂದು ರೂಮಿನಲ್ಲಿರ್ತೀನಿ. ನನಗೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರೋದ್ರಿಂದ ನನ್ನ ಕಂಡರೆ ಸೊಸೆಗೆ ಅಸಹ್ಯ. ನನ್ನ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ ಬೇರೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಂಟು ರೋಗವೇ? ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಿಜ ಹೇಳಿ, ನನಗ್ಯಾಕೆ ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆ? ಆ ಭೂತದ ಬಂಗಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಬ್ಬಳೇ ಇರಬೇಕು.'

'ಛೆ! ಛೆ! ಇದು ಅಂಟುರೋಗವಲ್ಲ, ನಿಮಗಲ್ಲಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಇರೋದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಸಹ್ಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೇ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಅವರಿಗೆ ವಿದ್ಯೆಯಿದ್ದರೇನು? ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಇದ್ದರೇನು? ನಾಯಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಂತೆ ವ್ಯರ್ಥ'. ಅವರ ಕಥೆ ಕೇಳಿ ಮನಸ್ಸು ಮರುಗಿತು. 'ವಿದ್ಯಾ ದದಾತಿ ವಿನಯಂ' ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು 'ವಿದ್ಯಾ ದದಾತಿ ಅಹಂಕಾರ' ಎಂದು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಮಗನನ್ನು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು

ಸಾಕಿದ ಇವರು ಅದೆಷ್ಟು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

'ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ಸೊಸೆ ಏನಂತಾಳೆ ಗೊತ್ತಾ? 'ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗೋಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಸುಮ್ನೆ ವೃಥಾ ಖರ್ಚು? ಯಾವುದಾದರೂ ಮುಲಾಮ್ನು ತಂದು ಹಚ್ಕೊಳ್ಳಿ' ಅಂತ ಈ 50 ರೂ. ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ' ಹೇಳುತ್ತ, ಹೇಳುತ್ತ ಅವರ ಧ್ವನಿ ಗದ್ಗದವಾಯಿತು.




ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಯಿಲ್ಲದೇ ಗುಣವಾಗಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

'ನೋಡಿ ತಾಯಿ, ನೀವು ಒಂದ್ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಹಾಗೂ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ. ಅವರಿಗೊಂದಿಷ್ಟು ಹೇಳಿ ನೋಡುವೆ'

'ಅಯ್ಯೊ ಬೇಡ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಮತ್ತೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ರಾದ್ಧಾಂತ ಆಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮನೆ ವಿಷಯ ಊರೆಲ್ಲ ಹೇಳ್ಕೊಂಡು ತಿರುಗ್ತೀಯ ಅಂತ ನನ್ನನ್ನು ಬೈಯಬಹುದು. ನನ್ನಿಂದಾಗಿ ಮಗ, ಸೊಸೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಜಗಳವಾಗಕೂಡದು. ಅವರಿಬ್ರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಿ ಬಾಳಬೇಕು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.'

ಆ ಜೀವ ಮಗ, ಸೊಸೆಯ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತದಲ್ಲ. ಇದೇ ಮನೋಭಾವ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾಕಿಲ್ಲ? ಮಗನನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವಾಗ, ಓದಿಸುವಾಗ ಈ ತಾಯಿ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಘಳಿಗೆ ಕೂಡಿ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ, ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ತಮಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಮಗನ ಏಳಿಗೆ ಕಂಡು ಸಂತಸದಿಂದ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಯಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರಗುತ್ತ ಬದುಕಬೇಕೆ? ಮಾವನಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಮನೆಗೇನೋ 'ಮಾತೃ ನಿಲಯ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸಾರ್ಥಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಆ ಮಗ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಮಾತೃಜೀವ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸಂಕಟದಿಂದ ಅದೇ ಭವ್ಯ ಬಂಗಲೆಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದನಲ್ಲ ಆ ಮೂರ್ಖ. ವಯಸ್ಸಾದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದು ಕೇವಲ ಸವಲತ್ತುಗಳಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮಕ್ಕಳ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ನಡೆನುಡಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ●

## ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಹದಿವಯದವರು

**ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರರು ಏನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ, ತಲೆ ತುಂಬಲೆತ್ನಿಸಿದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೂ ಅಂತಿಮವಾಕ್ಯ, ವೇದವಾಕ್ಯವೆಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮಾತೇ. ಆದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಹಾಗಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮಾತಿಗಿಂತಲೂ ಜೊತೆಯವರ ಮಾತುಗಳು ವೇದವಾಕ್ಯಗಳೆಂದೆನಿಸುತ್ತವೆ.**

# ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಮನುಷ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಾಣಿ! ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆದಿಯಿಂದಲೂ ವಿಕಾಸಪಥದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ತನ್ನಂಥ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಬಾಳಿ, ಅವರ ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಇರವಿಗೊಂದು ಸಾರ್ಥಕತೆ, ಭದ್ರತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

**ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರಭಾವ**

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅಳವಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ, ನಂತರ ತಂದೆ, ಆಮೇಲೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು - ಈ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯಮಯ ಜಗತ್ತು ಅಥವಾ ಸಮಾಜವಿರುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ನಂತರ ಅವನು ಮಾತು ಕಲಿತು, ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲ್ಯ ಕೊನೆಗೊಂಡು, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರೆಗೆ, ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಗೆಳೆಯರಾದರೂ ಕೂಡ ಅವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲವರು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿಯಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಅವನಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಅನುಬಂಧದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ವಂತ ಲೋಕವನ್ನೂ, ಸ್ವಂತ ಜೀವನವನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಬಾಲ್ಯಾರ್ಧದಿಂದಲೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರದು ತುಂಬ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಾಪೆಯ ಕೆಳಗಿನ ನೀರಿನಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಅದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕಂಗಾಲಾಗುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪತಾಳುತ್ತದೆ.

**ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರಭಾವ**

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗಾರರು ಏನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ, ತಲೆ ತುಂಬಲೆತ್ನಿಸಿದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೂ ಅಂತಿಮವಾಕ್ಯ, ವೇದವಾಕ್ಯವೆಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮಾತೇ. ಆದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಹಾಗಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮಾತಿಗಿಂತಲೂ ಜೊತೆಯವರ ಮಾತುಗಳು ವೇದವಾಕ್ಯಗಳೆಂದೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗಾರರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಿನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಾಮ-ರಾವಣರಲ್ಲಿ ರಾಮ ಒಳ್ಳೆಯವನೆಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದು, ರಾವಣಾಸುರನೇ 'ಹೀರೋ' ಎಂಬುದಾಗಿ ಜೊತೆಯವರು ವಾದ ಮಾಡಿದರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನಿಗೆ ರಾವಣಾಸುರನೇ ಮಹನೀಯನೆಂಬುದಾಗಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾನೆಯೆ ಹೊರತು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಹಿತನುಡಿ ತಲೆಗೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೊತೆಗಾರರಿಗೆ ಅಂಕಿತವಾಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ! ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು, ಅನುಭವ - ಅನುಭೂತಿಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವರನ್ನೊಪ್ಪಿಸುವುದು, ಅವರಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯುವುದು; ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಮಹತ್ತರವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

• ರುವೆಂಕ

ಹದಿವಯದವರು ಗೆಳೆಯ-ಗೆಳತಿಯರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನೂ ತಾನು



ದೊಡ್ಡವರ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅಥವಾ ಸೇರಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಅನುಭೂತಿ-ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರದಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿ ಎಟುಕುದಂಥವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡವರು ಅವರನ್ನೂ 'ಹುಡುಗು ಮುಂಡೇವು' ಎಂಬುದಾಗಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರೇನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಉತ್ತರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹುಡುಗರ ಅಹಂಗೆ ಪೆಟ್ಟು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತನ್ನನ್ನು ದೊಡ್ಡವನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವನೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಖಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಜೊತೆಗಾರರನ್ನಾಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಅನುಭೂತಿಗಳು 'ಅಹಂ' ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ

ಜೊತೆಗಾರರು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗಿರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಬಲು ಸೌಕರ್ಯದ್ದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ತನ್ನವೂ ಅವರವೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಅನುಭೂತಿ-ಅನುಭವಗಳು; ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟವಾಗಿರುವಂತೆ, ಅನುವಿಗೊದಗುವಂತೆ, ಪರಸ್ಪರ ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸುಖಕರ ಭಾವನೆ ಸುಳಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಪಕ್ವತೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅವರ 'ಅಹಂ' (Ego) ಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ಸಂತುಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯರೆಂದೆನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರ ಮಾತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವೇದವಾಕ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇಷ್ಟ - ಅತಿ ಇಷ್ಟ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗಲಿ, ಬೇರೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನೇನಾದರೂ ಅಂದರೂ, ಟೀಕಿಸಿದರೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

''ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗೇನಾದ್ರೂ ಅಂದ್ರೆ ಸುಮ್ನಿರೋಲ್ಲ ಅಂತಾರೆ; ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಅಂದ್ರೆ ನನಗೆ ಪ್ರಾಣ'' ಅಂತಾರೆ. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಬೇರೊಂದು ಲೋಕವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಣುಕಿ ನೋಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದು. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅಲೆದಾಡಿ ಬಂದ ಮಗನನ್ನು ತಂದೆಯಾಗಲಿ, ತಾಯಿಯಾಗಲಿ, 'ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಿದ್ದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಚುಟುಕಾಗಿ 'ಇಲ್ಲೇ ಹೋಗಿದ್ದೆ' ಅಂತಾನೆ, 'ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ?' ಎಂದರೆ 'ಫ್ರೆಂಡ್ ಜೊತೆ' ಅಂತಾನೆ. 'ಯಾರು ಆ ಫ್ರೆಂಡ್?' ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರೆ 'ಯಾರಾದ್ರೆ ಏನಂತೆ, ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳ್ಬೇಕೇನು?' ಎಂದು ಕವಕ್ಕೆನ್ನಲೂಬಹುದು.

## ತೃಣೀಕಾರದಿಂದಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಕಳವಳ

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕಳವಳಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಮಗ ಹಾಳಾಗ್ತಿದಾನೇನೋ, ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಕೈ ಮೀರುತ್ತಿದ್ದಾನೇನೋ ಎಂದು ಅವರಿಗನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂಥ ಕಳವಳ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಿಗದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ತಮ್ಮೊಡನೆ ನಿಕಟವಾಗಿರಲಾಗದ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಜೊತೆಗಾರರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ; ತನ್ನ ಭಾವನೆ, ಅನುಭೂತಿ, ಅನುಭವಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೋ ಅಲ್ಲವೋ, ಸಕ್ರಮವಾದುವೋ ಅಲ್ಲವೋ, ಇತರರಲ್ಲೂ ಅಂಥವಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

**ಮಕ್ಕಳು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಾರದು (ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕೆಟ್ಟ ಸಾಹಸವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ!) ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಅವರ ಹಕ್ಕೆಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು.**



ಆದರೆ ಒಂದಂತೂ ನಿಜ - ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಒಂದು ವೇಳೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ವಕ್ರಾನುಭೂತಿ ಅಥವಾ ವಕ್ರಾನುಭವ ಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹನೆ ತಾಳುತ್ತಾರೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಹುಡುಗ ಆ ರೀತಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಗೆಳೆಯರನ್ನವಲಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾದ 'ಅಗತ್ಯ' ಕಂಡುಬರದು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಹುಡುಗನಲ್ಲುಂಟಾಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟೇ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ನೀಡಲಿ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಓರಿಗೆಯವರತ್ತ ವಾಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ವಾಲುವುದರಲ್ಲೇ ಸಹಜತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಿಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ವೆ?!

ಇಲ್ಲೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು - ಸುಮಾರು 15, 16 ವರ್ಷ ಕಾಲ ತಾವು ಸಾಕಿ, ಸಲುಹಿದ ಹುಡುಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರ್ಪಡಿಸುವದು, ಬೇರೆಯವರತ್ತ ಒಲವು ತೋರಿಸುವುದೆನ್ನುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ತುಸು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥ ವಿಷಯ.

## ಆಹ್ವಾನಿಸತಕ್ಕ ಮಾರ್ಪಾಡು!

ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾದವರು ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಿಸಬೇಕು - ಅಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಶ್ರದ್ಧಾಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಗನನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹಿದ್ದು ಯಾವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ? ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾನು ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಾನೆ!?

ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಬೇರೊಂದು ಲೋಕವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ (ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಸರಿ) ಹುಡುಗ ಆ ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಯಶಸ್ವಿ ಘಟ್ಟ! ಅದನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಬೇಕು, ಅನುಮೋದಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಹುಡುಗ ತಮ್ಮ ಕೈ ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವನೆಂದು ತಳಮಳಿಸಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಅವನು

ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲಲಿರುವ ನೆಂಬುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸರಿ, ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಯಾವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ತಾವು ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅಮೂಲ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಂಬುತ್ತಿರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳು ತೃಣೀಕರಿಸುವುದು, ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಲು ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸವೇ ಕಾರಣವೆನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಅವರ ಜೊತೆಗಾರರ ಮೇಲೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ನೇರವಾಗಿ ಜೊತೆಗಾರರ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯುತ್ತಾರೆಂದಲ್ಲ, ಸಹವಾಸದಿಂದಲೇ ಹಾಳಾಗ್ತಿದೀಯಾ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ!




**ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸಕ್ಕಿಳಿದಿದ್ದರೆ?**

ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತಂದೆಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಮಗನ ಗೆಳೆಯರು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಲುಗೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನು, ಧೋರಣೆ ಏನು, ತನ್ನ ಮಗನ ಮೇಲೆ ಯಾರ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅವರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಗನ ಬದುಕನ್ನು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಸುವಂಥವರ್ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಥವರಿರುವರೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿದಾಗಲೂ ಕೂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡದೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದಲೂ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದೂ ಅಗತ್ಯ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಗ ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರುವನೆನ್ನುವುದು ನಿರ್ಧಾರವಾದರೆ, ಮಗನನ್ನು ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕ, ಸಿಟ್ಟು, ಗದರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ, ಅನುನಯದಿಂದ ತಿದ್ದಲೆತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹುಡುಗರು ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ತಂದೆಯಾದವರು ಒಂದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸಹನೆಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಿ ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಹುಡುಗರು ಅಲ್ಲಿಗೂ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ -

**ಇತರರಿಂದಲೂ ಹೇಳಿಸಬಹುದು!**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಆರಾಧನೆಯ ಭಾವನೆ (Hero Worship) ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ನಾಯಕ, ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟು... ಹೀಗೆ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ! ತನ್ನ ಮಗ ಆದರ್ಶವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮಗನನ್ನು ಕನ್ವಿನ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ರೇಗಿ, ಬೈದು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಆ ರೀತಿ ಅಧಿಕಾರ ದರ್ಪ ಬಳಸಲು ನೋಡಿದರೆ ಮಗ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸಗೊಂಡು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೊಂಡನಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಒಂದು ತಂದೆಯ ಹೆದರಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಭಯದಿಂದ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ತಗ್ಗಿ-ಬಗ್ಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೂ, ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

**ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳು**

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿತರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು:

1. ಮಕ್ಕಳು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಬಾರದು (ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕೆಟ್ಟ ಸಾಹಸವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ!)
2. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಅವರ ಹಕ್ಕೆಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು.
3. ಮಕ್ಕಳ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರೆಂಥವರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
4. ಆ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನ ಸರಿಯಾದುದು ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳೆದುರು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
5. ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳಬೇಕು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಂಜಸವಾದವುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೆ ಹೊರತು 'ಹುಡುಗು ಮುಂಡೇವು' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಎದುರಿನಲ್ಲೇ!
6. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಾದಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿರುವರೆನಿಸಿದಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಒಂದಕ್ಕೆರಡು ಸಲ 'ತಾವು ಕೆಟ್ಟ ಹಾದಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೆಟ್ಟ ಹಾದಿಯೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಅಂದಾಜು ತಪ್ಪಿದೆಯೆ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಗತ್ಯ.
7. ಆ ರೀತಿ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗನನ್ನು ಆ ದಾರಿಯಿಂದ ಹೊರಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
8. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸದಾ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಕರಾಗಿರಬೇಕು.

ಹದಿವಯಸ್ಸು ದಾಟುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಬಂಧಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಹೊರಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿಗೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗುವಂತೆ, ಬಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು!

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: **ಹೊರಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರು**)

# ಜೀವನಾಡಿಯ ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೆ?

ನೀವು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ತಪ್ಪದೆ ಜೀವನಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?
''ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿವೆ''
ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುವವರಿಗೆ ಇದೀಗ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ!
ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂಚಿಕೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟು ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಕೇವಲ ಮುಖಬೆಲೆ ತಲಾ 10 ರೂ.ನಂತೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ನಾವೇ ಭರಿಸುತ್ತೇವೆ.

## ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳು - ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

**ಜನವರಿ-2001**
* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ
* ಫೋಬಿಯಾದ ನಿಗೂಢ ಜಗತ್ತು
* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ

**ಫೆಬ್ರವರಿ-2001**
* ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಕೀಟಖಾದ್ಯ
* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ....
* ನಮಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕೆ?

**ಮಾರ್ಚ್-2001**
* ಪುರುಷತ್ವದ ಸಾರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್
* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಬೆಚ್ಚಬೇಡಿ - ಎದುರಿಸಿ ಗೆಲ್ಲಿ
* ಮಧುಮೇಹ: 12 ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

**ಏಪ್ರಿಲ್-2001**
* 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಾಂತಿ!
* ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಏಕೆ?
* ನವಜಾತ ಶಿಶು: ಕೆಲ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು

**ಮೇ-2001**
* ಮನೋರೋಗಿ ಯಾರು?
* ಕಾಮಾಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು!
* ನಾಸಿಕ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

**ಜೂನ್-2001**
* ಮಕ್ಕಳಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ರೋಗವೆ?
* ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು!
* ಹದಿಹರೆಯ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

**ಜುಲೈ-2001**
* ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬಹುದು!
* ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು
* ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾತೃತ್ವ: ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ

**ಆಗಸ್ಟ್-2001**
* ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಹೆಚ್ಚೇಕೆ?
* ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ...
* ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ

**ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2001**
* ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ ಹೆಸ್ಮೊಲೆಗಳು
* ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಬಿಳಿಸೆರಗು
* ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ?

**ಅಕ್ಟೋಬರ್-2001**
* ಕೃತಕ ಕೀಲುಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ
* ರೊಚ್ಚಿಗೆಬ್ಬಿಸುವ ರೆಬಿಸ್
* ಮಾನವರನ್ನು ನುಗ್ಗು ಮಾಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು

**ನವೆಂಬರ್-2001**
* ನಿಮ್ಮ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಎಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರ?
* ರಾಗದಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ!
* ನೋವು ನೂರೆಂಟು: ಪರಿಹಾರ ಏನುಂಟು?

**ಡಿಸೆಂಬರ್-2001**
* ನಮಗೇಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ?
* ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ಬವಣೆ
* ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

**ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ-ಸಂಚಿಕೆಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ : ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ**
**ಜೀವನಾಡಿ ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕನ್ನಡಿಗರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗಾತಿ**

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಚಿಕೆ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ. ನೀವಿನ್ನೂ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಇಂದೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿ. ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ 110 ರೂ. ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ 60 ರೂ. ಮಾತ್ರ. (ಅಂಚೆ ಖರ್ಚು ಸೇರಿ)
ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ-ಯಾವ ಸಂಚಿಕೆ ಬೇಕೋ ಅದಕ್ಕೆ ತಲಾ 10 ರೂ.ನಂತೆ ಎಂ.ಓ. ಇಲ್ಲವೆ ಡಿಡಿ ರವಾನಿಸಿ. ಮುಂದಿನ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಡಿ.ಡಿ.ಯನ್ನು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ತೆಗೆಸಿ. ಎಂ.ಓ. ಮೊತ್ತವನ್ನು

ಜೀವನಾಡಿ, ನಂ. 122, ವೈ 3ನೆ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್ ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10. ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ.

# ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಾಬಾಯಿ ದಿವ್ಯೌಷಧ



ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮನ್ನಾ ಎಂದರೆ ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಆಹಾರವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಭಾರತೀಯರ ಪಾಲಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಕಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಯುರ್ವೇದ ಪವಾಡ ಈಗ ಭಾರತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಾಗರ ದಾಚೆಯ ನಾಡು ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾದ ಜಪಾನ್, ರಷ್ಯಾ, ಅಮೆರಿಕ, ಚೀನಾದಲ್ಲೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಯಾಗಿದೆ.

ಈ ನೆಲದ ನಾರು ಬೇರುಗಳು ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರೂ ಗುಣಪಡಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದಂತೆ ಓಡಿಸಿವೆ. ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿವೆ.

ಈಗ ಮನ್ನಾಭಾಯಿ ಚೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪವಾಡವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ನೂರಾರು ಮಂದಿ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿ ಅವರ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಸದ ಹೊನಲನ್ನು ಹರಿಸಿದೆ. ಯಾರು ಈ ಮನ್ನಾಬಾಯಿ? ಅವರ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ಅಡಗಿದೆಯೇ!

ನಿಜ, ಮನ್ನಾಭಾಯಿ ಅವರು ಇಂದು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಾದ ಎನ್.ಜಿ.ಲೋಕನಾಥ್‌ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಎನ್.ಜಿ.ಸುಭಾಷಚಂದ್ರ ಸಿಂಘ್ ಅವರು ಮನ್ನಾಭಾಯಿ ಅಜ್ಜಿಯ ಲೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ನೆನಪು ಮಾಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಮನೆತನದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಪಣ ತೊಟ್ಟರು. ಇವರಿಗೆ ಸಹೋದರ ಸುಭಾಶ್‌ಸಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಟಿ.ಪಿ.ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ನಿಂತರು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಲೋಕನಾಥ್‌ಸಿಂಗ್ ಹಿಮಾಲಯ ಗಿರಿಶಿಖರಗಳಲ್ಲಿ, ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಒರಿಸ್ಸಾ ಕಾಡುಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಮ್ಲಾದ ಹಿಮಗಡ್ಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಭಸ್ಮದಾರಿ ಸಾಧುಗಳ ಮನವೊಲಿಸಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು, ಅದನ್ನು ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದ್ದ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದರು. ಅನೇಕ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಯಿತು.

ಲೋಕನಾಥ್‌ಸಿಂಗ್ ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಿ ಪಡೆದವರಲ್ಲ ಆದರೂ ಈ ಕುಟುಂಬದ ಶೋಧನೆಯ ಫಲ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಜನತೆಗೆ ಸೇರಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯಾಯಿತು. ಜನಕಲ್ಯಾಣದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದರು. ಇವರ ಔಷಧಿಯ ಜಾದು ಇನ್ಸುಲಿಯನ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕು, ಭರವಸೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಲನ್ನೇ ತೆರೆಯಿತು.

ನಿಜ, ನಾನು ನುರಿತ ವೈದ್ಯನಲ್ಲ ಆದರೆ ಆ ಔಷಧಿ ನಿಖರವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಕೇಳಿ ನಾನು ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸ್ಮಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಗುಣಮುಖರಾದವರು ಕಾಲಿಗೆ ಬೀಳುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಕೂಡ ಭಾವುಕತೆಯನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ವೆಂಕಟೇಶ್ ಅವರ ಜೊತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಹೊಸದಾಗಿ ತಂದಿರುವ ಮನ್ನಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಮುಂಬಯಿನ ಹೆಸರಾಂತ ವಕೀಲ ಮರ್ಮಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಅಂಶವೇನಾದರೂ ಸೇರಿದಿಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಔಷಧಿ ಯಶ ಕಂಡಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪರಿಣಿತರು ಇಂತಹ ದೃಢೀಕರಣ ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಅಭಿಲಾಷೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಲೋಕನಾಥ್‌ಸಿಂಗ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಂದ ಗ್ಯಾಂಗರಿನ್‌ಕೂಡ ವಾಸಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗ್ಯಾಂಗರೀನ್ ಅನ್ನು ಆಪರೇಶನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಗುಣಪಡಿಸ ಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ, ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಪುರುಷತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪಥ್ಯ ಕೈಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವದು ಲೋಕನಾಥ ಸಿಂಗ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಡಾ॥ ಟಿ.ಪಿ.ವಿಶ್ವನಾಥ ಅವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಹಕಾರ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇವರಿಗೂ ಸಹ ಸಹಕಾರ ಕೋರಲಾಗಿದೆ.

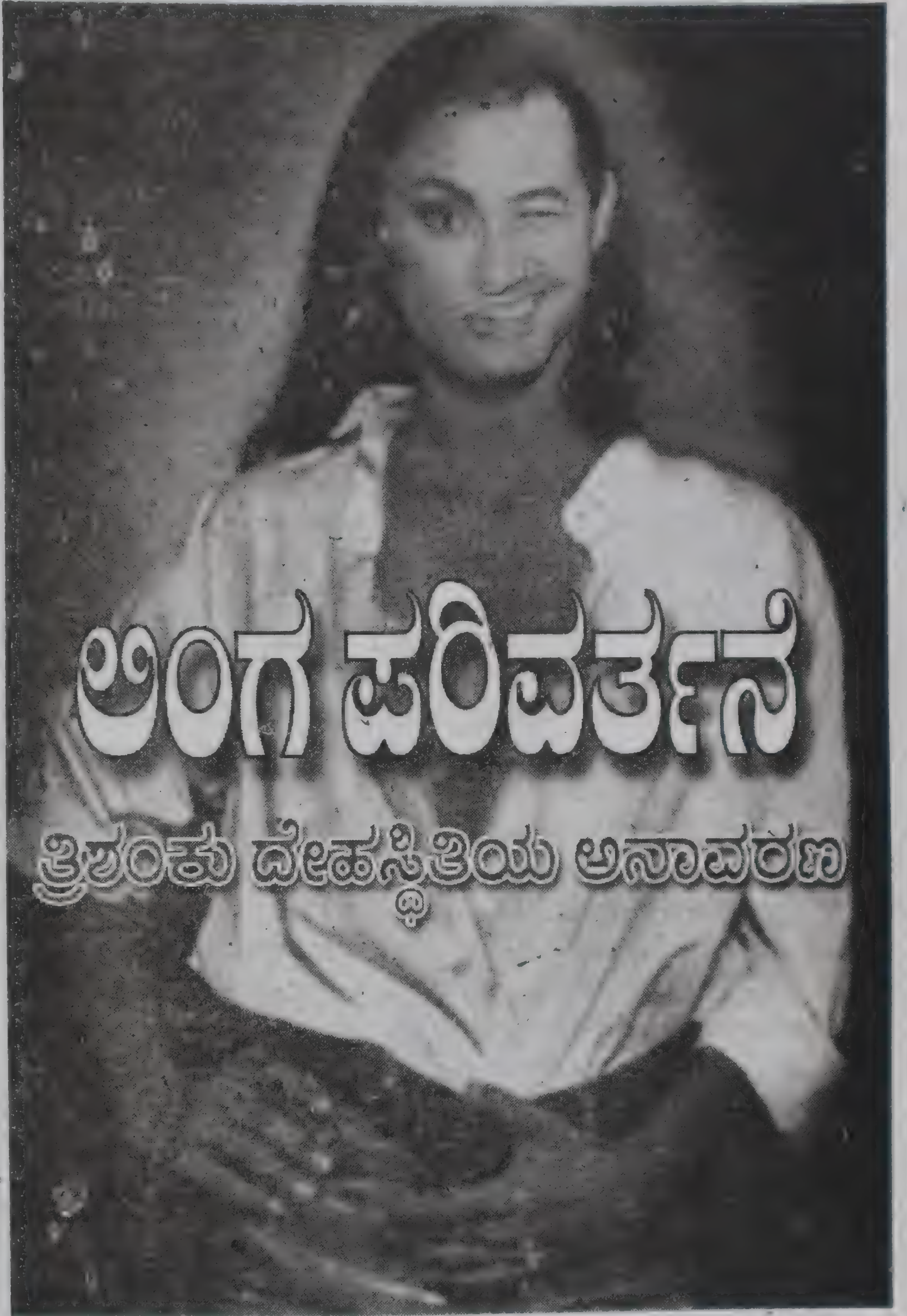
## ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ರೋಗಿಗಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ?

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ನೂರಾರು ಮಂದಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೇ ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗ ಎಂ.ಡಿ. ಮಾಡಿದ್ದು ಈ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ. ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಸಿಂಗ್ ಅವರ ಆಯುರ್ವೇಧ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಒಬ್ಬನೆ ನಡೆಯಲಾಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ನಾನು ಈಗ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದೇ ಪತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಬೇಕಾದಾಗ ಸಿಹಿಯನ್ನೂ ಕೂಡ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

**ಡಿ.ಬಿ.ಕಲ್ಮಣ್‌ಕರ್, ವಿಧಾನಪರಿಷತ್ತಿನ ಮಾಜಿ ಸಭಾಪತಿ**

ನನಗೂ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿತ್ತು. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅವಳೂ ಸಹ ಈ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಈಗ ಗುಣಮುಖಳಾಗುತ್ತಾ, ನೀವು ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿವೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಏನು ಹೇಳಲಿ?

**ಭಾಸ್ಕರರಾವ್, ನಿವೃತ್ತ ಕರ್ನಲ್**




# ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆ

## ತ್ರಿಶಂಕು ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಅನಾವರಣ

**ಟಿ.**ವಿ.ಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. DVMC ಓನಿಡಾ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಜಾಹಿರಾತೊಂದು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಮ್ಮ ಕಂಪನಿಯ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಹಿರಾತದು. ಟಿ.ವಿ. ಶೋರೂಂನಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕನೊಬ್ಬ ಟಿ.ವಿ.ಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಲಿಂಗ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಮುಖ ಬೇರೆಲ್ಲ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಮಬ್ಬಾಗಿದ್ದರೆ, ಓನಿಡಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗ್ರಾಹಕನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಗೆ ಬೀರುತ್ತಾಳೆ. ''ಮದುವೆಯಾಗಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆಯೇ'' ಎಂದು ಕೇಳಿ ದಂಗುಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಾವೆಲ್ಲರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಸ್ಯದ ಜಾಹಿರಾತೊಂದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಡಿವಂತ ಮಂದಿ ಇದೇನು ಕರ್ಮ ಎಂದು ಮುಖ ಕಿವಿಚಿದರೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಈ ಹಣವುಳ್ಳ ಸಿರಿವಂತರ ಖಯಾಲಿಗೆ, ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆ (SEX CHANGE) ಇನ್ನೊಂದು ತೆರದ ಶೋಕಿ ಎಂದು ಲೊಚಗುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ನಿಲ್ಲಿ, ಏನಿದು? ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಇದು ಕರ್ಮವೇ? ಶೋಕಿಯೆ? ಈ ಮಾನವ ದೇಹ, ಅಚ್ಚರಿಯ ಬೀಡು ನಿಗೂಢತೆಗಳ ಗೂಡು. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಚಮತ್ಕಾರ ಅಮೋಘವಾದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡವಿದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಊಹಿಸಲ ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುವುದು. '' ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ತನ್ನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು, ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ'' ಎಂದು.

■ ಡಾ॥ ಸತ್ಯ ಚಿನ್ನಪ್ಪ

**ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಗಂಡೂ ಅಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣೂ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ತೀವ್ರ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ.....**

**ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತ** : ಈ ಲಿಂಗ ವಿಕಲತೆ, ಅಂತರ್ಲಿಂಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಮಾನವ ದೇಹದ ರಚನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವರ್ಣತಂತುಗಳ (CHROMOSOME) ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ XX ವರ್ಣತಂತುವಿದ್ದರೆ, ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ XY ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಭ್ರೂಣಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಾಗುವ ಕಡೆ ತುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 'Y' ವರ್ಣತಂತುವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗಂಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. (ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು 'Y' ವರ್ಣತಂತುವಿದ್ದರೇ ಸಾಕು ಅಥವಾ ಇರಲೇಬೇಕು ಗಂಡಾಗಲು)

ಇನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷ, ಇವೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯಂತರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ (HERMOPHRODITISM) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ **ನಿಜವಾದ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ** (TRUE) ಅಥವಾ **ಸುಡೋ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ** (PSEUDO) ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು

ನಿಜವಾದ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ವೃಷಣ (TESTIS) ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪವಾದ, ಇಂತಹ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಬಹುದಿನ ಉಳಿಯದೇ, ಅನೇಕ ವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಬೇಗ ಸಾಯುವ ಸಂದರ್ಭವೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಆದರೆ ಈ ಸುಡೋ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ ಹಾಗು ಪುರುಷ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆ.

ಈ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಯು ಜನ್ಮತಃ XX ವರ್ಣತಂತು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಗರ್ಭಕೊರಳು, ಯೋನಿ ಮುಂತಾದವು.) ಮಾತ್ರ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಾಯಿಯು ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಂಡ್ರೊಜಿನ್‌ನಂತಹ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ಸ್ ಇರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಮಗುವಿನ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉತ್ಕರ್ಷ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಪುರುಷ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಯಾಗಲು ಕಾರಣ ಹಲವು ಹತ್ತು ಬಗೆ ಹಾಗೂ ಬಹುಸಂಕೀರ್ಣ ಕೂಡ. ಈ ಪುರುಷ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಗಳು XY ವರ್ಣತಂತುವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವೃಷಣ (TESTIS) ಇದ್ದರೂ, ಹೊರಗಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ (EXTRNAL GENITALIA) ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆದ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಂಶವಾಹಿ ಜೀನ್‌ಗಳ ವಿಕಲತೆ (GENE MUTATION) ಇರಬಹುಧು.

**ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಗಳ ಅಂತರಾಳದ ಹೋರಾಟ**

ಈ ಅಂತರ್ಲಿಂಗ ಸಮಸ್ಯೆ, ನೋವು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. "ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೆಗ್ಗಣ ಮುದ್ದು, ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಕೋಡಂಗಿ ಮುದ್ದು" ಎಂಬ ಗಾದೆಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮಗು ನಮಗೆ ಇಂದಿರ, ಚಂದಿರ ಎಲ್ಲವೂ. ಆದರೆ ಅದೇ ಮಗು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅದು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಷರ್ಟು, ಚಡ್ಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹುಡುಗನೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಮಗು, ತನ್ನ ಜತೆಯ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ನಿಂತು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಾನು ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಇತರರಿಂದ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಅವನ ಜೀವನದ ಕಡೆಯವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದ ಜಡೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಜರಿ ಲಂಗ ಹಾಕಿ, ಚಿಗರೆಯಂತೆ ಜಿಗಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ, ತನ್ನ ಜೊತೆಗಾತಿ ಹುಡುಗಿಯರೆಲ್ಲ ಋತುಮತಿಯಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗುವುದರದತ್ತ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತನಗೇನೋ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೂದಲು ಮೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ, ಅಂತರಿಕ ತೊಳಲಾಟ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮುಗ್ದಜೀವಿಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದೆ.

ನೋಡಲು ಹುಡುಗನಂತಿರುವ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಯು ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಆಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನೆಡೆಗೆ, ಆಕರ್ಷಿತನಾಗುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಹಜವೋ, ಆತನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಸಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಸಹಜ. ಅಂತಹ ಹುಡುಗರು ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ, ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಪಾರ್ಕು, ಹೋಟೆಲ್ ಎಂದು ಸುಳಿದಾಡಿದರೆ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಮೇಲ್ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದುಷ್ಟ ಜನ, ಪೊಲೀಸರ ಕೈಗೋ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಸಾವಿನ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

**ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಉಗಮ**

ಈ ಲಿಂಗವಿಕಲತೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನ ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದೇವರು, ಧರ್ಮ, ಹಣೆಬರಹದೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಿ ಉದಾಸಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಗಂಡು ಜೋಗತಿಗಳು ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಗಳೆ. ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹವೆಂದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲಾ ದೈವೇಚ್ಛೆ ಎಂದು ಬಾಳುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿಜಡಾ ಎಂಬ ಪರಂಪರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದು.

**ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರವೆಲ್ಲಿ?**

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಕೂಗಿಗೆ ಸಮರ್ಥನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ದೇಹರಚನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಅವಶ್ಯ.

ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ಹೆದರಿಸುವ ಭಾತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ನಾವು ಲಿಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಹೀನಾಯವಾಗಿ ನೋಡುವ ಭಾವನೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಸಂಕೀರ್ಣವಲ್ಲದ, ಸರಳವಾದ ರೋಗ ಪ್ರಭೇದವಾದ ಸುಡೋ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣರನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅವರ ಒಳಗಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶ ಬೈಯೊಪ್ಸಿಯಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಪುನರ್ ಸೃಷ್ಟಿಕರಣ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ ನಾಳ ಸುರೂಪಿಕರಣದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂತರ್ಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ)

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರಿಸಲಸಾಧ್ಯ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣರನ್ನಾಗಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ವರ್ಗದಿಂದ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯತ್ತ ಸಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: 275, ಒಂದನೆಯ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಕೆಂಗೇರಿ ಉಪನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 60.

## ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ನಿದ್ರೆ, ಸಮಯವೆಷ್ಟು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 7½ ಯಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಸಮಯವೂ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯ ಅರಿಯಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಕೆಲವು ದಿನ ನೀವು ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಆಯಾ ದಿನಗಳಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಲಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.

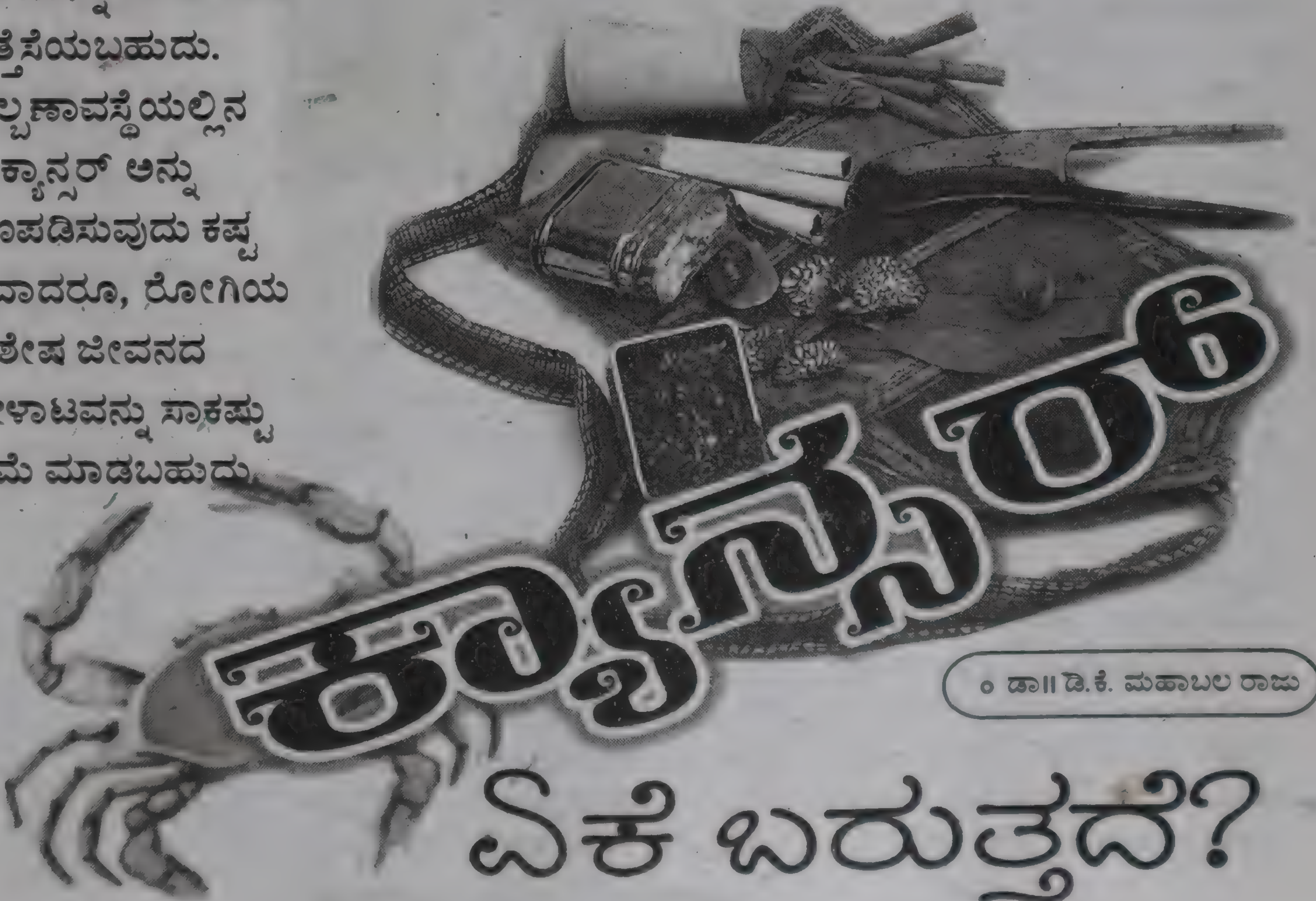
**ವಾಸ್ತವವಾಗಿ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ನಾವು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಭಯಂಕರ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ.. ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಮಾನವನ ಅಸಹಜತೆ, ಆಹಾರ, ಚಟ (ತಂಬಾಕು ಮದ್ಯಪಾನ) ಉದ್ಯೋಗ, ಪರಿಸರ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿ ಉಗಮಿಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಬಹುತೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬಹುದು. ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ, ರೋಗಿಯ ಶೇಷ ಜೀವನದ ಗೋಳಾಟವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.**

ಮನುಕುಲವನ್ನು ಬೀಭತ್ಸಗೊಳಿಸಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಜನರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಾವು ಎಂಬ ಪದದೊಂದಿಗೆ ತಳಕುಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವಸತ್ಯಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದರೆ, ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳ ತೊಳಲಾಟದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆತು ಜನರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಆಶಾಕಿರಣ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಂಜಿಕೆಯಿಂದ, ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಉಡಿಯ ಕೆಂಡವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಬಹುಜನರ ದುರಂತ ತಪ್ಪಿ, ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಹೊಸಕಿ ಹಾಕುವ ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಗ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಸಾವು ಎನ್ನುವ ಕಾಲ ಇದಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡಾ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಅಷ್ಟೇ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ರೂಪಗೊಂಡಿದೆ. ಒಂದರ ಮುಂದೆ ಸೊನ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ (ನೂರು ಟ್ರಿಲಿಯನ್) ಉಂಟಾಗುವಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮಾನವದೇಹದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲವುಗಳ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೇ ಆಗಿಲ್ಲ. ತದ್ರೂಪಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಕ್ಕೂಟದಿಂದ ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಮೆದುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೂಪ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಜನೆಯಿಂದ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ. ಸವೆದ ಭಾಗಗಳು ಪುನರುದ್ಧಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಭಜನೆಗೂ ಒಂದು ರೀತಿ-ರಿವಾಜು ಇರುತ್ತದೆ,



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಂ ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲ ರಾಜು



ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆ ದೈಹಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುವ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮೂಲ ಜೀವಕೋಶದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೇ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ.

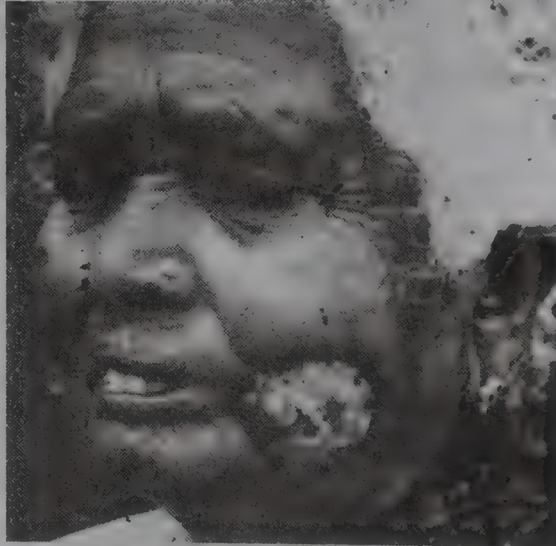
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಭಜನಾ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ, ಹಾದಿತಪ್ಪಿ, ಹದ್ದುಮೀರಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆಯಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಹೊಕ್ಕು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಏಡಿಯಂತೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅನಿಯಮಿತ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ, ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಭಜನೆ(ವೃದ್ಧಿ)ಯನ್ನೇ ನಾವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದೇವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು:

- ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮೂಲ ರೂಪ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವಿಕಾರರೂಪ ತಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ, ವೇಗವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಸರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಯಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತವೆ.
- ಮೂಲಸ್ಥಳದಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.
- ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಚಿವುಟಿ ಎಸೆಯದಿದ್ದರೆ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಸಾವನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು- ಒಂದು: ಸೌಮ್ಯಗಂತಿ (BENIGN) ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಮಗಂತಿ (MALIGNANT).

**ಸೌಮ್ಯಗಂತಿ:** ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಗಡ್ಡೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇವು ಇದ್ದಲ್ಲೇ ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಗಡ್ಡೆಯ ಸುತ್ತ ನಾರು ಕವಚ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಗಳಿಗಾಗಲೀ, ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಕ್ಕಾಗಲಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗಡ್ಡೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮೂಲ ಅಂಗಾಂಶದ ಜೀವಕೋಶಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸೌಮ್ಯಗಂತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ಕರುಣಾಮಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಇಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬಾಹ್ಯಸೌಂದರ್ಯ ಕೆಡಿಸಬಹುದು, ವಿಕಾರ ರೂಪ ನೀಡಬಹುದು, ಅತಿದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಇದರ ಭಾರ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಸೌಮ್ಯಗಂತಿ ಕೂಡ ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ರಾಗಿ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಗಡ್ಡೆಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಪುಟ್ಟ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅಸಾಧ್ಯಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಕೆಲ ಸೌಮ್ಯಗಂತಿಗಳು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವಿಷಮ ಗಂತಿಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಗಂತಿಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಪುಟ್ಟದಾಗಿದ್ದರೂ, ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬೇರುಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

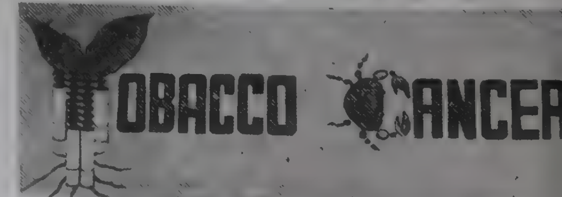
ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ ಎಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇದೊಂದು 'ಸೌಮ್ಯಗಂತಿ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ವಿಷಮ ಗಂತಿ:** ವಿಷಮ ಗಂತಿಗಳು ಸೌಮ್ಯಗಂತಿಗಳ ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಇವು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕವಚದ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಗಬೇಗನೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ದೂರದ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಷಮಗಂತಿಗಳು ಬಹ ಮೆದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು ರಕ್ತಸುರಿಯಹತ್ತುತ್ತದೆ. ವ್ರಣ ಪಿಸಕು (ಮು ಯುತ್ತದೆ) ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಷಮಗಂತಿ ಹುಟ್ಟಿ ಕೊಂಡ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದ್ದ ಇವನ್ನು ಸ್ಥಾನಿಕ ಗಂತಿ (PRIMARY Tumor ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದ ಇದನ್ನು ಪಲ್ಲಟಗೊಂಡ ಅಥವಾ ದ್ವಿತೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (METASTASCS/SECONDARY ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಯಕೃತ್, ಮೂಳೆ ಮೆದುಳು ಚರ್ಮ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ (ಹಬ್ಬಿದ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಸ್ಥಾನಾಂತರಗೊಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಿಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಿ ಮೂಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾದ ಪತ್ತೆದಾರಿ ಕೆಲಸ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಾನಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ತಗಲುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಷಮಗಂತಿಗಳನ್ನು ಬೇರುಸಹಿ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಇರುವ ಸುಳಿವು ಸಿಗುವ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂ ಮರಣಮೃದಂಗ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಷಮಗಂ ಯನ್ನೂ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆದು, ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಜಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದರೂ ಎರಡರಿಂದ, ಎರಡು ವರೆ ಮಿಲಿಯನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ದಾಖಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹತ್ತುಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೊಸತಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 5- ಲಕ್ಷ ಜನರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಗಮನಿಸಿದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಹಾಯದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಂದ್ರತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿ



ಬಿಡುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಲಕ್ಷಜನರಲ್ಲಿ, ನೂರು ಜನರಿಗಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗಲುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾನವನ ಸಾವಿನ ಮೂರನೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಪ್ರಿಯ ಸತ್ಯ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಭಾರತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾನವನ ಸಾವಿನ ದ್ವಿತೀಯ (ಪ್ರಥಮ-ಹೃದಯರೋಗ) ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 12ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 8-10 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ದಾರಿತೋಚದೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್-ಕಾರಣಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಂಶಹಿನ್ನೆಲೆ, ಜನಾಂಗಹಿನ್ನಲೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ವಂಶಾವಳಿ (ಜೀನ್), ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಚಟಗಳು, ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಜೀವನಮಟ್ಟ, ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ, ದೇಹಪೋಷಣೆ, ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ.

ಟಾರ್, ತಂಬಾಕು ಕೀಟನಾಶಕ, ವಿಕಿರಣ, ಘರ್ಷಣೆ, ಕೆಲ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳು (CARCINOGENIC) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳತ್ತ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡೋಣ.

**ವಿಕಿರಣ:** ಎಕ್ಸ್‌ರೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞರ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದು ಮೊದಲಿಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಕಿರಣವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಕಿರಣ ಉಪಕರಣಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ವಿಶೇಷ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವಿಕಿರಣ



ನಿರೋಧಕ(ಲೆಡ್)ದಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಕೋಟನ್ನು ಧರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕೋಟಿನ ಮೇಲೆ ವಿಕಿರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಚಿಸುವ ಪುಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇಂಥ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಈಗ ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಚರ್ಮದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಈಗ ವೈದ್ಯರು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ, ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಕ್ಸ್-ರೆ ತೆಗೆಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಕಿರಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೂ ತಟ್ಟುವ ಅಪಾಯವಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಎಕ್ಸ್-ರೆ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ವಿಕಿರಣವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅತಿ ಪ್ರಕರವಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಘರ್ಷಣೆ:** ಒಂದು ಭಾಗವು ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒತ್ತುವುದು ಉಜ್ಜುವುದು ಘರ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಇಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಘರ್ಷಣೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹಾದಿಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹುಳಿತ ಇಲ್ಲವೆ ಮುರಿದ ಹಲ್ಲು ವಸಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಗಲುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವಸಡು/ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಹೆಂಗಸರು/ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ಪಂಚೆ/ಸೀರೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಲಾಡಿಯನ್ನು ಬಿಗಿದ ಚರ್ಮದ ಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಇದೇ ಜಾಗ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುವುದೂ ಇದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭೌತ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ. ಈ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು. ಬಹುಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇದ್ದರೆ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಗದ ಗಾಯಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಹಜವೇನಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟಿನ ಉರಿಯೂತದಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಗಮಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು:** ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಹೊಗೆ, ಮಸಿ, ಟಾರ್, ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಅಲ್ಡಿರಿನ್, ಪಾದರಸ



ಅನಿಲಿನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳೆಂದು ಈಗ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಲು 20ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

**ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು:** ಕೆಲ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ಕಾರಣವೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಬರ್ಕಿಟ್‌ಟನ್ ಮ್ಯಾಮರ್'' ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕೇ ಕಾರಣವೆಂದು ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಈಗ ಅಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಸಿಗಾರ್, ನಶ್ಯ, ಖೈನಿ, ಜರ್ದಾ, ತುಂಬಾಕು ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಜನಕಗಳೇ. ಧೂಮಪಾನ (ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ) ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಿಗರೇಟ್ ಬೀಡಿಗಳಂತೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.



ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂಧ ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ (ಏಡ್ಸ್) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆದೋರುತ್ತಿದೆ. ಎಪ್ಸ್‌ಟನ್, ಸೈಟೊಮಿಗಲೋ, ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮ ಮುಂತಾದ ಹತ್ತಾರು ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ''ಸಿಸ್ಟೋಸೋಮಿಯ'' ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

**ತಂಬಾಕು:** ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಬ್ರಿಟನ್ ಹಾಗೂ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ

ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಬಲ್ಲವು.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗೂ, ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳುಂಟು. ಫಿಲ್ಟರ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆ-ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುವ ಚಟ ಅಧಿಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಒರಿಸ್ಸಾದಲ್ಲಿನ ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ 20ಬಾರಿ ಎಲೆ- ಅಡಿಕೆ-ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮುಂತಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳೂ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಉಷ್ಣತೆ (ಬಿಸಿ):** ಅತಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ/ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಕಾಶ್ಮೀರ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನರು ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೆಂಡತುಂಬಿದ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸತತ ಬಿಸಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲ ಜನರು ಸಿಗರೇಟು/ ಬೀಡಿಯ ಉರಿವ ತುದಿಯನ್ನೇ ಬಾಯೊಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಖಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನ್ನನಾಳ ಹಾಗೂ ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು.

**ಆಹಾರ:** ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅದನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು (ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ), ನಾರಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ, ಕರುಕಲಾದ ಸೀದ, ಹಾಗು ಹೊಗೆ ಹಿಡಿದ ಆಹಾರ, ಕರಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುವುದು, ಜೀವಸತ್ವಭರಿತ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನರಳುವುದು ಅಧಿಕ. ಒಟ್ಟಾರೆ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಕರಳು, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್, ಸ್ತನ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹಾದಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಯಕೃತ್ ಗುದದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ



ಬಂದಿದೆ. ದೇಹ ಸ್ಥೂಲತೆಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಬಹುದು.

**ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು :** ಒಂದೊಂದು ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್; ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಗಮದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಪಾತ್ರವಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು. ಧೂಳುಭರಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇಲ್ಲವೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕೆಳಸ್ತರದ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಠರ, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಧಿಕ. ಆದರೆ ಉನ್ನತ ಸ್ತರದವರಿಗೆ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಧಿಕ. ಬೇಗನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದವರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು. ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಇರುವ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರದೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಅಧಿಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರಿಳಿತವು ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಗಡ್ಡೆ, ಮಚ್ಚೆ, ಗಾಯಗಳು ಒಂದು ವಿಷಮ ವಾತಾವರಣದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪ ತಳೆಯಲೂಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೀಜದ ನಿಗೂಢತೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂಲತಃ ನಾವು ಬಳಸುವ ವಸ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಪಡಬೇಕಾದ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ನಮಗಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೌದು.

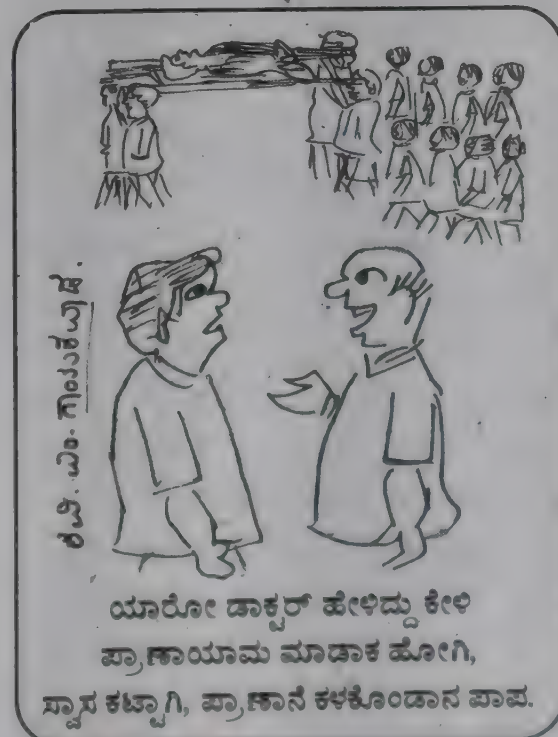
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಾಧಿ. ಇದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಾನಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಿದ ಅನಂತರವೇ ಮರಣ ಮೃದಂಗ ನುಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತನ್ನ ಸುಳಿವು ನೀಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಚಿವುಟಿ ಎಸೆದು ಮರುಹುಟ್ಟು ಪಡೆದು ಬಿಡಬಹುದು.



ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು ತಿನಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಕಂಡು ಕಿಡಿಕಾರಿದ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿಬಿಡುವ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಏಳಲು ಸಹ, ಕೆಲ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳ ಅರಿವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಇಂತ ಹಲವಾರು ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳ ಚಹರೆಗಳನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಚಹರೆಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಎಚ್ಚರಿಕಾ ಗಂಟೆಗಳೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜನರು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ.

**ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- ★ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿತ; ನಿತ್ರಾಣ.
- ★ಪದೇ ಪದೇ ಜ್ವರ ಬರುವುದು
- ★ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹಸಿವು ಆಗದಿರುವುದು
- ★ಅಜೀರ್ಣ, ಆಹಾರ ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ
- ★ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೆರೆತಿರುವುದು
- ★ಮಲ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ
- ★ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟು, ಗಡ್ಡೆ, ಮಾಗದ ಗಾಯ ಇರುವುದು.
- ★ಸ್ತನದ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುವುದು. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇರುವುದು.
- ★ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಚ್ಚೆಯ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು.
- ★ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ ಕಾಣುವುದು.
- ★ಎಡಬಿಡದ ಕೆಮ್ಮು, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ★ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.




**ಯಾರೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಾಕ ಹೋಗಿ, ಶ್ವಾಸ ಕಟ್ಟಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಾನೆ ಕಳಕೊಂಡಾನ ಪಾಪ.**

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅತೀವ ಗಮನ ನೀಡಿ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಆಕಸ್ಮಾತಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರೂ, ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆ, ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾವ ಹಂತ ಮುಟ್ಟಿದೆ, ಇದು ಎಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡಿದೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ, ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ, ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಯ



ಶೇಷಾಯುಷ್ಯದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ನುಡಿಯಬಹುದು.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನಗಳು

**ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ, ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ತನದಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯೇ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನೆರವು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳು ವೈದ್ಯರ ಕೈಗೆ ಎಟಕುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆ, ಮಚ್ಚೆ, ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಗಾಯಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪದವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಬ್ಬಿದ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಗುದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ಕಫ, ಕೀವು, ಜಠರ ರಸ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ನೀರು, ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿ ಪರೀ ಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳಾಗಲೀ, ರಕ್ತಕಣ ಗಳ್ಳಾಗಲೀ ಇರುವುದು ತೋರ್ಪಟ್ಟರೆ ರೋಗಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗಳನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನಿತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದರ್ಶನ :** ಈಗ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ (ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಕರಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಇತ್ಯಾದಿ) ತೂರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ತಾವು ಕಂಡ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಫೋಟೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಟಿ.ವಿ.ಪರದೆ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ತಾವು ಕಂಡ ಅಂಗಾಂಶದ ತುಣುಕನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಬಯಾಪ್ಸಿ:** ಸೂಜಿಯಿಂದ ಅಂಗದ ತುಣುಕನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಬಯಾಪ್ಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಜಿಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಈ ಗಡ್ಡೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಲೇ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕಣವನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

**ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ :** ಕ್ಷಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎದೆ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಬೇರಿಯಂ ದ್ರವ ಕುಡಿಸಿ, ಅನಂತರ ಎಕ್ಸ್‌ರೆ ತೆಗೆದು ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಕರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ರೇಡಿಯೋ ಐಸೊಟೋಪ್‌ಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಿ, ಈ ವಿಕಿರಣತೆ ಸಾಂದ್ರತೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಎಕ್ಸರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

**ಪಡಿಯಚ್ಚು ಪರೀಕ್ಷೆ :** ಗರ್ಭದ್ವಾರ, ಬಾ[illegible] ಯಲ್ಲಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಸವರಿ (ಕೆರೆದು) ತೆಗೆ[illegible] ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾ[illegible] ಬಾಯಿ ಹಾಗು ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅ[illegible] ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು.

**ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು:** ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಎ[illegible] ಆರ್.ಐ ಹಾಗೂ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂ[illegible] ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯ[illegible] ದ್ದರೂ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸರಳ, ಸುಲಭ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂ[illegible] ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತ[illegible] ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೇಗನೇ ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ[illegible] ಫಲಿತಾಂಶವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತ[illegible] ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾ[illegible] ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ಸಲ[illegible] ಮಾಡಿದರೆ, ಉದಾಸೀನ ಮಾಡ[illegible] ತಕ್ಷಣವೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವ[illegible] ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿ[illegible] ಲೆಗೆ ಈಗ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ[illegible] ಬಂದಿವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಬದು[illegible] ನಲ್ಲಿ ಆಶಾಕಿರಣ ತಂದಿವೆ. ಆರಂಭ[illegible] ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ರೋಗಿ[illegible] ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗು[illegible] ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಡೆವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ[illegible] ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಹಬಂದಿಯಲ್ಲಿರಿ[illegible] ರೋಗಿಯ ಶೇಷಜೀವನವನ್ನು ಯಾತನಾರಹಿ[illegible] ಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಾನು ಹುಟ್ಟಿ[illegible] ಜಾಗದಿಂದ ಬಲುಬೇಗನೆ, ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚಾಗಿ ಹರ[illegible] ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾ[illegible] ದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಲು ಆರಂಭ[illegible] ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅ[illegible] ಮುಖ್ಯ.

ಈಗ ಔಷಧಿ, ವಿಕಿರಣ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿ[illegible] ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಬಿ[illegible] ಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿ[illegible] ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂ[illegible] ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿ[illegible] ಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗದ ಮುಂದುವ[illegible]

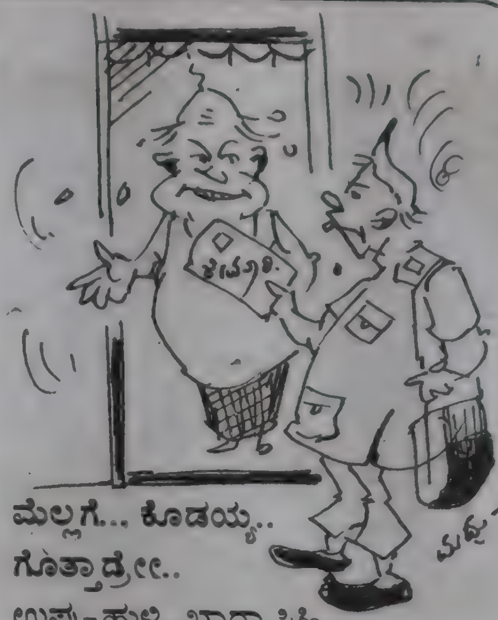
ಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ನೋವು ಸಂಕಟವನ್ನಾದರೂ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಆತನಿಗಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ವರೂಪ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪು ರೇಖೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು:** ಅನೇಕ ದಶಕಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ''ಕೀಮೋಥೆರಪಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ, ವಿನ್‌ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್, ಸೈಕ್ಲೋಫಾಸ್ಫಮೈಡ್, ಮೆಥೊಟ್ರೆಕ್ಸೇಟ್, ಅಡ್ರಿಯಾಮೈಸಿನ್, ಸಿಸ್‌ಪ್ಲಾಟಿನಂ, ವಿನ್‌ಬ್ಲಾಸ್ಟಿನ್ ಮುಂತಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು, ಆದಾಗ್ಯೂ ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲಿಂಫೋಮ, ಕೋರಿಯೋ ಕಾರ್ಸಿನೋಮ, ಹಾಡ್ಜ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಜೀವದಾನ ನೀಡಿವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅತೀವ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ 3-4 ಸೆಂ.ಮಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಅಂಗದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಒಂದು ಕಣವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಕ್ತನಾಳ, ಹಾಲ್ರಸನಾಳ, ಹಾಲ್ರಸ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಅಂಗ ದೇಹದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದರೆ (ಹೃದಯ)




ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿದ್ದರೂ, ದೇಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ರೋಗಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಜೀವನವನ್ನು ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸಬಹುದು.

**ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿ, ಚರ್ಮ, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಸ್ತನ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಣಗಳು ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ನಾಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿದ ಅನಂತರ, ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಕಿರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವುದಾದರೂ, ಜೊತೆಗೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನೂ ಹತ್ಯೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಕಿರಣ ಬಳಕೆಗೆ ಕೆಲ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿವೆ. ಯಕೃತ್, ಮೆದುಳು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ರಕ್ತನಾಳ, ಮೂಳೆ-ಮಜ್ಜೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮುಂತಾದ (ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವ) ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣದ ಬಳಕೆಗೆ ಪರಿಮಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

**ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತಿತರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅವಲಂಬಿತ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿ ವಿಕಿರಣಗಳು ಅಡ್ಡ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬಳಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸುವುದುಂಟು, ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಅತೀವ ನಿತ್ರಾಣ ಮಾಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಾದ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಸಂಕಟ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಮುಂತಾದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆವ ರೋಗಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಔಷಧಿ/ವಿಕಿರಣ ನೀಡುವ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮನ್ವಂತರಗಳು, ರೋಗಿಯ ಬದುಕಿಗೆ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಜನಜನಿತವಾಗಿದೆ. ಮೂಲತಃ ಜನತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಉರುಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಪಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕದಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ನೆರವೂ ಇದೆ. ಔಷಧಿಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಉಗ್ರವಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಿಲುವು ತಳೆದರೆ; ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು, ಕುಟುಂಬದವರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಮುಂದಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಪುನರ್ವ್ಯವಸ್ಥಿತ



ಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಶಾಪವನ್ನು ವಿಮೋಚನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಈಗ ದೊರೆತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತರಾಗದೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುವ, ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಊನಗೊಳಿಸದ ಮದ್ದನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರ್ಬಂಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಹೊಸತಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತೆಯೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ?

### ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಿಗ್ಬಂಧನ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲು ಹಲವಾರು ಹಾದಿಗಳು ಇವೆ. ಮೂಲತಃ ಬಹಳಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಮಾನವನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಚೋಧಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಪೂರ್ವೋಪಾಯದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆಯೇ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕೆಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧ ಉಪಾಯಗಳು:

- ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಜೊತೆ, ನಸ್ಯ, ಗುಟುಕ, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಸಿಗಾರ್, ಚುಟ್ಟ) ಬಳಸದಿರುವುದು.
- ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿ, ಚರ್ಮ, ಲೈಂಗಿಕಾಂಗ) ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದು.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯಾಮ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹೆಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು



* ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು
* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸದಿರುವುದು
* ಒಮ್ಮೆ ಕರಿಯಲು ಬಳಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು.
* ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸೀದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು.

- ಮದ್ಯ ಹಾಗು ಕೃತಕ ಪೇಯ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು
- ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿರತರಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕಲೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ವಿವೇಚನಾ ರಹಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿ, ಕಾಂತಿವರ್ಧಕ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಯಾಗಿರಬಾರದು, ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ರಕ್ತ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ''ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ'' ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.




- ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು, ಸುಡುವ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮೈಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಮಲಿನಯುಕ್ತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವವರು, ಧೂಳು, ಹೊಗೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಪರಿಸರವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಗಮವನ್ನೇ ದಿಗ್ಬಂಧಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುನ್ಸೂಚನಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಾಗ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಇರಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ, ಅದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂದಿಸುವತ್ತ ತೀವ್ರ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುಶ್ರೂಶೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಕಳೆದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಮುಂಚಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಾವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಗಮವನ್ನೇ ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು.

ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ,
ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ,
ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು,
ದಾವಣಗೆರೆ-4

**ನಾ**ವು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಏಕೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೆ.

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. 'ಲಘುನಿದ್ದೆ' ಮತ್ತು 'ಗಾಢನಿದ್ದೆ'. ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಘುನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅವುಗಳ ನೆನಪು ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ನಿದ್ದೆ, ಅಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬರುವ ನಿದ್ದೆ ಲಘು ನಿದ್ದೆಯಾದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನಸುಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಚ್ಚರವಾದ ನಂತರ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದರ ನೆನಪು ಅಳಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

○ ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಫಾಲಾಕ್ಷ

# ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ



> ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಘುನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ಘಟನೆ ಜರುಗಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕನಸು ನಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕನಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನ ಕನಸು ಅವನ ದಿನದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ಘಟನೆ ಜರುಗಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕನಸು ನಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕನಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಸಲ ನಾವು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗದುದ್ದನ್ನು, ಅನುಭವಿಸದ್ದನ್ನು, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಭಿಕ್ಷುಕ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಧಿಪತಿಯಾಗಿ ಹರ್ಷದಿಂದ ಹಿಗ್ಗಬಹುದು. ಎಚ್ಚರವಾದ ನಂತರವೂ ಆತ ಆನಂದದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನ 'ರಾಜಮಾರ್ಗ' ವಿದ್ದಂತೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಕೆಟ್ಟ, ಭಯಾನಕ ಕನಸುಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ಅದರಿಂದ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಲಾಭದಾಯಕ. ಅದರ ಮೂಲ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಪ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮನೋರೋಗತಜ್ಞನಿಗೆ ತನ್ನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಲು ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ ಅಂತಹ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

★★★

ಶ್ರೀ 'ಪ'ಗೆ ಐವತ್ತೈದು ವಯಸ್ಸು. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿ. ಇವನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಶ್ರೀಮತಿ 'ರಿ'. ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವಳು. ಆಕೆಯ ಪತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ.

ಶ್ರೀಮತಿ 'ರಿ' ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ದಿನದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 'ಪ' ಅವಳನ್ನು ಕರೆಸಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಅಸಮಾಧಾನ ಸೂಚಿಸಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ. ಆಕೆ ಇವನ ಜೊತೆ ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲದೆ 'ಪ'ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ಬಳಿ ದೂರಿತ್ತಳು. ಇವನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಅವಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ಪ'ಗೇ ನೀತಿ ಹೇಳಿದ. ಈತ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು 'ರಿ'ಳ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇವನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದು 'ಪ' ಅರಿತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಸಿದ. 'ಬಡವನ ಕೋಪ ದವಡೆಗೆ ಮೂಲ'ವೆಂಬಂತೆ ಮಾತಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನಾದ. ಆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಸಿಕೊಂಡ.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಅವನೊಂದು ಕನಸು ಕಂಡ. ಅವನು ಒಂದು ಜಲಪಾತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಒಂದು ಕಲ್ಲಿನ ಆಸರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನಿಗಿದೆ. ಕಲ್ಲನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಆತ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿದರೆ ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು ನಿಜ. ಜಲಪಾತದ ಮೇಲೆ 'ಪ' ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ 'ರಿ' ಜೊತೆ ನಿಂತಿದ್ದಾನೆ. ಆಗ ಅವನು 'ಪ' ನನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆ ಬಾ ಎಂದು ಕೈ ಚಾಚುತ್ತಾನೆ. 'ಪ' ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಯಿತೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅವನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಇನ್ನೇನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡಬೇಕು ಎನ್ನುವಾಗಲೆ 'ರಿ' ಅವನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, 'ಅವನ ಕೈ ಬಿಡಿ' ಎಂದು. ತಕ್ಷಣ ಅವನು 'ಪ' ನ ಕೈ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದ 'ಪ', ಪ್ರಪಾತ ಸೇರಿ ನೀರು ಪಾಲಾಗುತ್ತಾನೆ.

'ರಿ'ಗೆ 'ಪ'ನ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅವಳು ಅವನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದಳು. ಇವರಿಬ್ಬರ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಷ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ 'ರಿ' ಪರವಾಲಿದ. ಇದು ತಪ್ಪೆಂದು 'ಪ' ಅರಿತಿದ್ದ. ಅವಳ ಮಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟು ಇಷ್ಟು ಸಮಯ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದ ತನ್ನನ್ನು ಅವನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದನೆಂದು 'ಪ' ತಿಳಿದ. ಇಬ್ಬರೂ ಇವನ ಮನಸ್ಸು ನೋಯಿಸಿದ್ದರು. ಇವನ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನಿಸಿಕೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

'ಪ' ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿ ತೋಡಿಕೊಂಡು, ಸರ್ ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಂದು ದಾರಿತೋರಿಸಿ ಎಂದ.

''ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸಮರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಮೊಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಹಣಕ್ಕೆ, ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಪ್ರಾಧ್ಯಾನತೆ ಕೊಡುವ ಜನರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರ ಜೊತೆ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನೀವು ಆತ್ಮಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಫಲ ಏನೇ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದು 'Man Proposes But God Disposes' ಇದನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆತಂಕವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ದಕ್ಷ ಅಧಿಕಾರಿಯೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವರು ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಗಹನವಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿವರಣೆ 'ಪ'ಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತಂದಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ಆತಂಕ, ದುಗುಡ ಮಾಯವಾಯಿತು.




★★★

ಸತ್ವಿಂದರ್ ಕೌರ್ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಹರೆಯದ ಪಂಜಾಬಿ ತರುಣಿ. ಆಕೆಯ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಕೇವಲ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಆಕೆಯ ಪತಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಈಕೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ಪತಿಯ ಜೊತೆ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಈಕೆಗೆ ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ದಪ್ಪನೆಯ ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕ ಇವಳನ್ನು ಬೆದರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲಕ ಈಕೆಯತ್ತ ನಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಇವಳ ಕತ್ತು ಹಿಸುಕುತ್ತಾನೆ. ಇವಳು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೂ ಸಹ ಆ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಲಕನನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅವಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವಳು ಅವನ ಜೊತೆ ಹೊಡೆದಾಡುವಾಗ ಅವನು ''ನನಗೆ ನೀನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ'' ಎಂಬಂತೆ ಅಟ್ಟಹಾಸದ ನಗುವಿನಿಂದ ಇವಳನ್ನು ಕೆಕ್ಕರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ವಿಂದರ್ ಹೇಳಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ, ಆ ಹುಡುಗನ ನಗುವೇ ಇವಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಇವಳ ಮೃತ ತಂದೆ ಇವರಿಬ್ಬರಿರುವ ಕೋಣೆ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಕಿಟಕಿ ಮೂಲಕ ''ಸತ್ವಿಂದರ್ ಬಾಗಿಲು ತೆಗಿ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು ಆ ಬಾಲಕ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದರೂ ಅಪ್ಪ ತನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸತ್ವಿಂದರ್ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಆಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ. ಆಕೆ ಪಂಜಾಬಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದವಳು. ಅವಳದು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ. ಅಪ್ಪ ಅವನ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರರ ಜೊತೆ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸೋದರತ್ತೆ ಇದ್ದರು. ಸೋದರತ್ತೆಯ ಪತಿ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಈಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಇವರ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈಕೆ ತುಂಬ ಗಯ್ಯಾಳಿ. ತಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಬೇಕು. ಚಾಡಿ ಮಾತಿನಿಂದ ಸಹೋದರರ ಮತ್ತು ಅತ್ತಿಗೆಯರ ಮಧ್ಯೆ ಬಿರುಕು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಸತ್ಯವತಿ ಅಪ್ಪನಲ್ಲಿ ಸೋದರತ್ತೆ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟಳು. ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಮಗಳೂ ಬೇಕು, ಸೋದರಿಯೂ ಬೇಕು. ಮಗಳ ದೂರನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಕೊಡುವ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಅಮ್ಮ ಮಾತನಾಡದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ದುಃಖಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸತ್ಯವತಿಗೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಕೆಟ್ಟವಳು, ರಾಕ್ಷಸ ಎಂದು ಅರಿತಳು. ಅತ್ತೆಯಿಂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಗಲಾಟೆ ಸತ್ವಿಂದರ್‌ಗೆ ಅಸ ತಂದಿತು. ಆದರೆ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕಳಾದ ಇವಳು ಏನ ಮಾಡುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅವಳೂ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಂದಳು. ನಾನು ಆಕೆಯಿಂದ ಆಕೆಯ ಕನಸಿನ ಬಗ ವಿವರ ವರದಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಡ ಯಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಂಡೆ. ಆಕೆಯ ಕನಸನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷ ತೊಡಗಿದೆ.

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಾಲಕ ಅವಳ ಅತ್ತೆ. ಅವ ಅಟ್ಟಹಾಸದ ನಗು, ಅತ್ತೆಯ ಗರ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಅವ ಕೊಡುವ ಕಿರುಕುಳ ಸತ್ಯವತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲ ಯತ್ನಿಸುವ ಸಂಕೇತ. ಅತ್ತೆ ಕಪ್ಪಗಿರದೆ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಗು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಗಿದೆ. ಬಾಲಕನ ಆಕಾರ ಅತ್ತೆ ರಾಕ್ಷಸತನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಅವಳ ಕೆಟ್ಟ ಕಪ್ಪು ಮನಸ್ಸ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ''ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಕಾಪಾಡುತ್ತೇನೆ'' ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದರು ಅಪ್ಪ ತನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಲಾರ ಎಂಬ ಇವಳ ಅನಿಸಿಕೆ, ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂ ತಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ, ಅವನು ನಿಸ್ಸಹಾಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

''ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯ ಸದಸ್ಯೆ. ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಾದರು ಮಾಡಲು ಸೀಮಾರೇಖೆ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರಿ. ಅವರು ಏನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ತಂ ಎಂಬ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು, ನಿವ ಸೋದರತ್ತೆಯ ಪತಿ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಿರಬಹುದು, ಆಕೆ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿ ಬಹುದು.''

ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅವರೇ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದಾಗ ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅವ ವರ್ತನೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗಿ ಹೋದ ಘಟನೆಯ ಮೇ ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

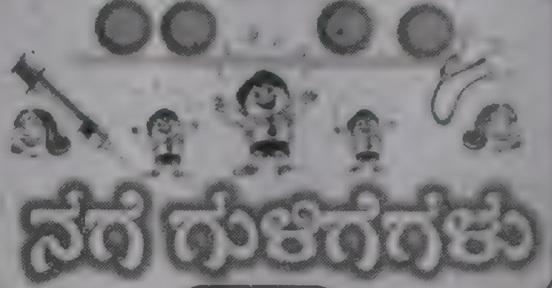
''ಇದು ನೀವು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಗಹನವಾದ ವಿಷಯವೇಲ್ಲ. ಈಗ ನೀವು ವಿವಾ ವಾಗಿ ಪತಿಯ ಜೊತೆ ಪಂಜಾಬಿನಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ಈಗ ನಿ ಜೊತೆ ಇಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಕಾಟ ಇನ್ನು ನಿಮಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಸು ವಾಗಿ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಯೋಚಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಆಗಿಹೋ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಏನು ಲಾಭ? ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೇ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಹೋದ 15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆಕೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಳ 'ಏನಮ್ಮ, ಕನಸು ಹೇಗಿದೆ?' ನಾನು ಕೇಳಿದೆ.

ಸರ್ ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಈಗ ಆ ಕನ ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸುಖನಿದ್ರೆಯಿಂದ್ಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಎನಿಸುತ್ತಿ ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಕ ನಗು ಕಂಡೆ.

ಈ ರೀತಿ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ನಮ್ಮ ಮನದಾಳದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಮಗೇ ವಾಗದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವಿಳಾಸ: ಮನೋರೋಗತಜ್ಞರು ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1




● ಕೆ. ರತ್ನಾ



### ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಚಾರ್ಜ್

ಗ್ರಾಹಕ: (ವೇಟರ್‌ಗೆ) ''ಈ ಚಿಕನ್ ಸೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಿರಲೆ ಬಿದ್ದಿದೆಯಲ್ಲಪ್ಪ''

ವೇಟರ್: ''ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ ಸರ್, ನಾವು ಜಿರಲೆಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.''

### ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ

ಡಾಕ್ಟರ್: (ರೋಗಿಗೆ) ''ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ಹೇಳು, ನಿನಗೆ ಏನಾದರೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ಯೇ?''

ರೋಗಿ: ''ನನಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.''

ಡಾಕ್ಟರ್: ''ಏನು?''

ಕತ್ತಲು: ''ಕತ್ತಲು!''

### ಕೋಟು

ಮೋಹನ: (ಗೆಳೆಯನಿಗೆ) ''ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀನು ನನಗೆ ಕೋಟು ಕೊಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕಂಡೆ.''

ರಾಘವ: ''ಬಹಳೇ ಉತ್ತಮ ಕನಸು. ಇಂದು ಪುನಃ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಡು.''

### ಏನು ತೆಗೆಯಲಿ?

ಕಳ್ಳ: (ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣಿಕನಿಗೆ) ''ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಏನೇನಿದೆಯೋ ಬೇಗ ಬೇಗನೇ ಹೊರತೆಗೆ.''

ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣಿಕ: ''ನಾನೇನು ತೆಗೆಯಲಿ? ನನ್ನ ಬಳಿ ಟಿಕೇಟ್ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ.''

### ಕೊನೆಯ ಇಚ್ಛೆ

ವೈದ್ಯ: ''ನಿನ್ನದೇನಾದರೂ ಕೊನೆಯ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸು.''

ರೋಗಿ: ''ದಯಮಾಡಿ ನನ್ನನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ.''

### ನಗು

ಅಮಿತ: ''ಯಾಕೋ ರೋಹಿತ, ನಿನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೇಗೆ ಮುರಿದವು?''

ರೋಹಿತ: (ಬೇಸರದಿಂದ) ''ನಕ್ಕಿದ್ದರಿಂದ...''

ಅಮಿತ: (ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ) ''ನಗುವುದಕ್ಕೂ ಹಲ್ಲು ಮುರಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?''

ರೋಹಿತ: ''ನಾನು ಓರ್ವ ಪೈಲವಾನನನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕೆ ಹಾಗಾಗಿ...''

### ಬೋರ್

ರಮೇಶ: ''ತಾಯಿ ಜೋಗುಳ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗು ಏಕೆ ಬೇಗನೇ ಮಲಗುತ್ತದೆ?''

ಮಹೇಶ: ''ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೋರ್ ಆಗುತ್ತದೆ.''

### ಏನು ಬರುತ್ತದೆ?

ಶಿಕ್ಷಕ: (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ) ''ಭೂಗೋಲವಂತೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಇತಿಹಾಸವಂತೂ ಇಲ್ಲವೆ ಇಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ಬರುವದಾದರೂ ಏನು?''

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: ''ಸರ್, ನನಗೆ ಈ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೇವಲ 'ಬೆವರು' ಬರುತ್ತದೆ.''




### ಮಾತಿನ ರೋಗ

ಅಧ್ಯಾಪಕ: ''ನಾನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೀನೇಕೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ?

ದೀಪಕ: ಸರ್, ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ರೋಗ ಇದೆ ಸರ್.''

### ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ತಂದೆ: ''ಕವಿತಾ, ನೀನು ಈ ಸಲ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಬಂದರೆ ನಾನು ನಿನಗೊಂದು ಸ್ಕೂಟರ್ ಕೊಡಿಸುವೆ.''

ಕವಿತಾ: ''ಅಪ್ಪಾ, ನನಗೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ಬೇಡ, ಕಾರ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕಪ್ಪ.''

ತಂದೆ: ''ಮಗಳೆ, ನನಗೆ ಕಾರ್ ಕೊಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ.''

ಕವಿತಾ: ''ಹಾಗಾದರೆ ನನಗೂ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲಪ್ಪ.''

### ರೋಗ

ಡಾಕ್ಟರ್: (ಕವಿಗೆ) ''ನಾನು ಸಂಪಾದಕನಲ್ಲ, ಡಾಕ್ಟರ್. ನೀವು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ನಿಮ್ಮ ಕವಿತೆಯನ್ನಲ್ಲ, ನಿಮಗಿರುವ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.''

ಕವಿ: ''ನನಗೆ ಕವಿತೆ ಹೇಳುವ ರೋಗವೇ ಇದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.''

### ರಜೆ

ಉದಯ: ''ಸುಜಯ್, ನೀನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದೆ?''

ಸುಜಯ: ''ಒಂದು ದಿನ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಉಳಿದ ದಿನಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ...''

### ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ

ಶಿಕ್ಷಕ: (ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ) ''ವೈದ್ಯ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಪ್ರಜ್ಞಾನಹೀನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ?''

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: (ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ) ''ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗಿಯೂ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯದೆ ಇರಲಿ ಎಂದು...''

### ಸ್ವರ್ಗ

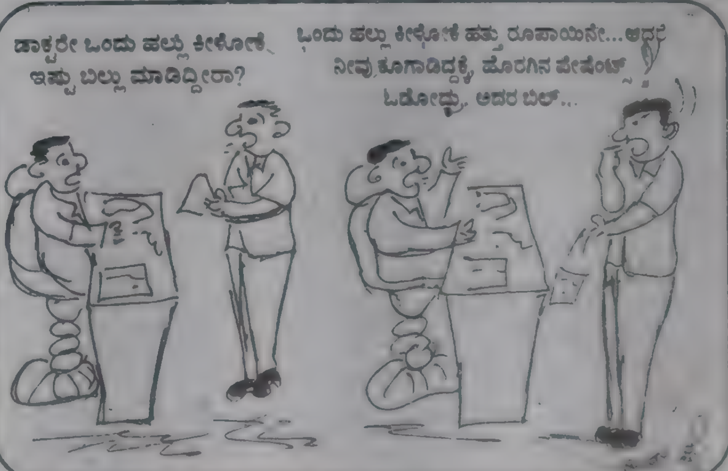
ಓರ್ವ ಕುಡುಕ ಇನ್ನೋರ್ವ ಕುಡುಕನಿಗೆ ಕೇಳಿದ,

''ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ?''

''ಹೌದು. ಏನೆಲ್ಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ.''

''ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಕೂಡ...''

''ಹೌದು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಲು ನರಕದ ಭಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.''



# ರಸದೂತಗಳ ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪನೆ

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಬಳಿಕ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ರಸದೂತಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

● ಡಾ|| ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ತಿಂಗಳು-ತಿಂಗಳು ಬರುವ ಋತುಚಕ್ರ ಶುರುವಾದೊಡನೆ ಹುಡುಗಿಯಿದ್ದವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಅವಳು ಯುವತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತೊಡನೆ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಯೌವನದ ಉತ್ಸಾಹ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಧೈರ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಹೋಗಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಧೈರ್ಯ, ನಿರಾಶೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಹೆದರಿಕೆ ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ 66 ಇದ್ದು, ಮುಟ್ಟು 45ಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೂ, ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ನಂತರ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಅಂಡಗಳೆಲ್ಲ ಮುಗಿದುಹೋಗಿ ಸ್ತ್ರೀರಸದೂತಗಳು ಅಂಡದಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳು-ತಿಂಗಳು ಬರುವ ಮುಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ಈ ತಗ್ಗಿದ ರಸದೂತಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

**ಬದಲಾವಣೆಗಳು:** ಕೆಲವರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಸ್ತನಗಳು ಇಳಿಬಿದ್ದು, ಭೊಜ್ಜು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹತ್ತಿರ ಶೇಖರವಾಗಿ, ಭುಜ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಸುಂದರ ಆಕಾರ ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಅದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ, ನಿರಿಗೆ-ನಿರಿಗೆಗಳಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

**ಲೈಂಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆ:** ಗರ್ಭಾಶಂಯ, ಗರ್ಭಕಂಠ, ಯೋನಿ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಎಲ್ಲ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಯೋನಿ ಹಸಿ-ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಯೋನಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಂಜಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸಹ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ, ಉರಿಮೂತ್ರವಾಗಬಹುದು. ಯೋನಿ ಹಸಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ನೋವಾಗಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಬಹುದು.

**ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:** ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸೌಂದರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಗಂಡನಿಂದ ದೂರವಾದೆವೆಂದು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವರು. ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆಯಾಗಿಯೋ, ಕೆಲಸಕ್ಕೋ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವಾಗ ನಾನಿನ್ನೂ ನನ್ನ ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸಿ ದುಃಖಪಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ''ಖಾಲಿ ಗೂಡಿನ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'' ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳ ತೊಂದರೆ:** ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು. ಈ ಉಷ್ಣಅಲೆಗಳು 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಿಂದ 3-4 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ಮೈಯ ಕಾವು 5°ಯವರೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಬಿಸಿಯು ತಲೆ, ಕಿವಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಉಷ್ಣ ಅಲೆ-ನಂತರ ಬೆವರು ತಿರುಗಿ ಉಷ್ಣ ಅಲೆ, ಬೆವರು ಹೀಗೆ ಬಂದು ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಮರುದಿನ ಕೆಲಸವಾಗಲಾರದು. ಈ ಅಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ವಿಪರೀತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

**ಮೂಳೆ ಶಿಥಿಲವಾಗುವ ಬಗೆ:** ಮೂಳೆಯ ತೂಕ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಸುಮಾರು 30ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತ ನಂತರ 6ರಿಂದ10 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಭರದಿಂದ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಮೂಳೆಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ತೂಕವಿದ್ದು, ಈ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅವು ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈಗ Densitometry ಎಂಬ ಯಂತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಹಿಂಬಡದ ಮೂಳೆ, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೂಳೆ, ಕೈಯ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಈ ಮುಂತಾದ ಮೂ... ಯಲ್ಲಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ನೋ... ಬಹುದು. ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಿ... ವರಲ್ಲಿ ಅದು ಕೆಂಪುಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧಾರಣವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಭಾ... ದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದ್ದವರ... ಹಸಿರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿ... ಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಯೂ ಹಾಗೂ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತನಂತರ ಮೂ... ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಮುರಿಯುವ ಸಂಭ... ಹೆಚ್ಚು. ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದಾಗ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಸಹ ಅವು ಮುರಿ... ಬಹುದು. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರ... ಈ ಸಂಭವ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ.

**ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳ... ತೊಂದರೆಗಳು:** ಈ ತೊಂದರೆಗ... ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಜಾ... ಆದರೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತನಂತರ ... ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲ... ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗ... ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮದ್ಯಸೇವ... ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾ... ವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಾಂದ್ರತೆ... ಕೊಬ್ಬು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಕೊ... ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆಘಾ... ಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

**ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳು:** ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತ ನಂ... ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆನ್ನುತ್ತಾ... ಕೀಲುಗಳೂ ಸಹ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಮಂಡಿನೋವು ಜಾ... ಯಾಗಬಹುದು.

**ಋತುಚಕ್ರದ ಅಂತ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ:** ಋತು... ನಿಂತೊಡನೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ... ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟು...

ನವರ ಜೊತೆಯೂ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತದೆ.

**ರಸದೂತಗಳ ಪುನರ್‌ಪಾವತಿಯ ಯತ್ನ:** ಈ ಬಹುತೇಕ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಪುನಃ ಅವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳುಂಟು. ಉಷ್ಣ ಅಲೆಯ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆ, ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ, ಯೋನಿ ಹಸಿ ಉಳಿದು, ನಂಜೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ತರಹ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತೊಂದರೆ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

**ಯಾರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಾರದು?:** ಸ್ತನದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗದ ಸಂಶಯ, ಫಿಟ್ಸ್, ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಗರ್ಭದ ಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೋವು ಅರ್ಬುದ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾದರೂ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಆರೆತಲೆಶೂಲೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ, ಮುಟ್ಟು ಮರಳುವ ತೊಂದರೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದವು.

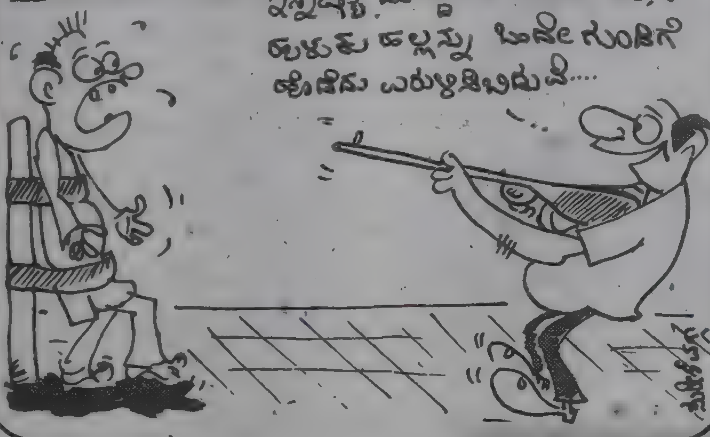
ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದೆಯೇ, ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೆ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿತ್ತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ತರಹದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದ ಕ್ಷಕಿರಣಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪ್ಯಾಪನ ಲೇಪನ, ಶ್ರವಣಾತೀತ ಯಂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆ (Ultra scan) ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಪ್ರಮಾಣ, ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಮುಂತಾದವು.

ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯಿಂದ ಕೊಡಬಹುದು. ಅನುದಿನವೂ ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಮುಲಾಮುಗಳು, ಯೋನಿದ್ವಾರದೊಳಗೆ ತೂರಿಸುವ ಜೆಲ್ಲುಗಳು, ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು, ತೇಪೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಈ ರಸದೂತಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ರಸದೂತ, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್. ಯಾರಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯವಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸಾಕು. ಗರ್ಭಾಶಯವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ರಸದೂತಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಇವೆರಡೂ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಆತಂಕ, ಮೂಳೆ ಶಿಥಿಲವಾಗುವ ಹೆದರಿಕೆ, ಉಷ್ಣ ಅಲೆಯ ತೊಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೆಯಾದರೂ ಹೋದ ಮುಟ್ಟು ತಿರುಗಿ, ಬಂದರೆ ಮುಜುಗರವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಈ ರಸದೂತಗಳು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ರಸದೂತಗಳ ತೇಪೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಈ ತೇಪೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು, ಅವು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ




ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಹಚ್ಚಬಾರದು. ಈ ತೇಪೆಯಲ್ಲಿನ ಅಂಟು ತೊಡೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಅಂಟಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ನಮಗೆ "ಅಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ನಮಗೆ ಇದು ಬೇಡ" ಅನ್ನುವವರಿಗೆ ಮೈತುಂಬ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೆಲ್ಲುಗಳೂ ಇವೆ.

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿ-ಹಸಿಯಾಗಿ ಇಡುವ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೇ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಅನ್ನುವವರಿಗೆ ಯೋನಿ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ಈ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಬೇಕೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ 10-15 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಬೇಗ ನಿಂತುಬಿಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಲೀ, ರೇಡಿಯೇಶನ್‌ದಿಂದಾಗಲೀ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿರ ಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಧೂಮಪಾನ, ಮಂಗನಬಾವು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ, ಅರ್ಬುದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೋ ಮುಟ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಿಂತು ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ 35ರ ಒಳಗಡೆಯೇ ನಿಂತುಬಿಡಬಹುದು. ಇಂಥವರೂ ಸಹ ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ನಂತರ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರೂ ಸಹ ಈ ರಸದೂತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೇವಲ 8-10 ವರ್ಷ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. 10 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಈ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಪ್ಯಾಪನ್ ಲೇಪನ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಯೋನಿದ್ವಾರದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಸ್ತನದ ಕ್ಷಕಿರಣದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಕೇಳಿದಾಗ ಇನ್ನಿತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗೀಗ ಹೊಸ-ಹೊಸ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲ.

ಈ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಬೇಡ ಅನ್ನುವವರಿಗೆ ಸಹ ಮತ್ತೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಅದೇ ವನಸ್ಪತಿಜನ್ಯ ಸೋಯಾಬೀನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೂ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬರೀ ರಸದೂತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಲದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಯುಕ್ತ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (ದಿನಕ್ಕೆ 1500ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ರಾಗಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದಿನಾಲು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೈಗೆಟಕುವಂಥದಲ್ಲ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. •

ವಿಳಾಸ: 575, 21ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
35ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಜಯನಗರ ನಾಲ್ಕನೆಯ 'ಟಿ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಬೆಂಗಳೂರು-41.

# ಮಚ್ಚೆಗಳು

ಡಾ॥ ಪ್ರೇಮಲತಾ.ಬಿ

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಮರ್ಲಿನ್‌ಮನ್ರೋ, ಕಂಠಸಿರಿ, ಮಾದಕತೆಗೆ ಹೆಸರಾದ ಮಡೊನ್ನಾ-ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೈಮೇಲಿನ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅವೂ ಖ್ಯಾತನಾಮವಾದವು. ನಮಗೆ, ನಮ್ಮ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅದೃಷ್ಟ ತರಬಲ್ಲವೋ ಇಲ್ಲವೋ, ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ನಮಗೆ ದುಬಾರಿಯೂ ಆಗಬಲ್ಲವು. ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಕೆಲವು ಅರ್ಬುದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು.

ಅದೃಷ್ಟವೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕ ಮಚ್ಚೆಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೆಡೆ ಒತ್ತಾಗಿ ಸೇರಿದ ಜಾಗವನ್ನೇ ನಾವು 'ಮಚ್ಚೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಬಣ್ಣ ನಸುಗೆಂಪಿನಿಂದ ಕಪ್ಪಿನವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿರಬಹುದು. ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮಟ್ಟಸವಾಗಿರಬಹುದು, ದಪ್ಪಗಿರಬಹುದು, ನಯವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಮಪೂರಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಚ್ಚೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಮೂಡಬಹುದು. ಯಾವ ಆಕಾರವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಾವು ಮಚ್ಚೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ?



● ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು-ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮಚ್ಚೆ ಎಲ್ಲಿದೆ, ಹೇಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲ-ಎಂಬುದು.

● ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣ, ಮಚ್ಚೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿ (identity cards) ಕೂಡ ಮಚ್ಚೆಯ ಜಾಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಚ್ಚೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ.

● ಮೂರನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ-ಮಚ್ಚೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ, ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಇದ್ದಂತೆ, ಇರದೆ, ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅರ್ಬುದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಅಂಶ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಚ್ಚೆಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಚ್ಚೆಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಮಚ್ಚೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಗೆಂಪು, ಕಂದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಗಿರಬಹುದು. ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಈ ಎಲ್ಲ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ಮಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಗೊಡಬಹುದು.

● ಚುಕ್ಕೆಯಂತೆ, ಗುಂಡಗೆ, ಸಣ್ಣ ಮಚ್ಚೆಗಳಿಗಿಂತ, ಹರಿದಾದ, (5 ಮಿ.ಮೀ.ಗಳಿಗಿಂತ ಹಿರಿದಾಗಿರುವ) ಮಚ್ಚೆ ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

● ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತವೆ. ಅಪಾಯ ತರಬಲ್ಲ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆದರೆ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ದೊಡ್ಡದರಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

● ಅಪಾಯ ತರುವ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಬೆನ್ನಿ[illegible] ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವು ಬೇರೆಡೆಯೂ [illegible] ಬಹುದು. ನೆತ್ತಿ, ಸ್ತನ, ಸೊಂಟಧಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದ[illegible]

● ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸಾಧಾರಣವ[illegible] ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ.

● ಅಪಾಯಕಾರೀ ಮಚ್ಚೆಗಳು ತಟ್ಟನೆ [illegible] ಲಾವಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಕೆರೆತ, [illegible] ಸ್ರಾವ, ಗಂಟಿನಂತೆ ಉಬ್ಬುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಶ[illegible] ಆಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಚ್ಚೆಗಳೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲ[illegible] ಬಲ್ಲವಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೂ ಸಿಗದ[illegible] ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಚ್ಚೆಗಳ[illegible] ಗಮನಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ಕೂಡ. ಮಚ್ಚೆಗಳ[illegible] ಅನಾಹುತಗಳೇನೂ ಆಗದಿರದಂತೆ ನೀವು ಕೆಲ[illegible] ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಅವನ್ನು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ನಿವ[illegible] ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗದವನ್ನು ಇತರರ ಸಹಾ[illegible] ದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಗಾ[illegible] ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

● ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ಕೀಳಬೇ[illegible] ಕೆರೆಯುವುದು, ಬೇಡಿ. ಮಚ್ಚೆಗಳ ಮೇಲೆ [illegible] ಗಳಿಂದ, ಬ್ರಾ ಸ್ಟ್ರಾಪ್‌ಗಳಿಂದ, ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳಿಂದ ಮ[illegible] ಗಳಿಗೆ ಸತತ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದ[illegible] ತೆಗೆಸಿಬಿಡಿ. ಸಣ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಳೆಯಾಗದ[illegible] ತೆಗೆಯಬಹುದು.

● 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೂ[illegible] ಗಂಟೆಯ ನಡುವೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಚ[illegible] ಒಡ್ಡಬೇಡಿ.

● ಗದ್ದದ ಮೇಲಿರುವ ಮಚ್ಚೆಗಳ[illegible] ಗಂಡಸರು ಷೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ[illegible] ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹವ[illegible] ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಿ.

● ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣದ[illegible] ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆ[illegible] ಬದಲಾಗುವ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳ[illegible] ತತ್‌ಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಚ್ಚೆಗಳಿಂದ ಹ[illegible] ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿಯ[illegible] ಬಲ್ಲ ಇವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಲ್ಲ.

ವಿಳಾಸ: ಇಂದಿರಾ ಡೆಂಟಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
ಅಶೋಕ್ ರೋಡ್, ಚರ್ಚ್ ವೃತ್ತ,
ತುಮಕೂರು-1.

# ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು



♦ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ

## ಮಲದ್ವಾರ

ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೇ ಭಾಗ-ಮಲದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರ (Anus). ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗುದನಾಳ (Rectum)ದ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಗುದದ್ವಾರ ಸುಮಾರು 4 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಇನ್ನುಳಿದ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ.

ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ (Sphincter) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎರಡು ಪದರುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಳಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ಅಭಿಲಾಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲಾಗದು. ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗದು.

ಹೊರಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು (External Sphincter Muscles) ಹಾಗಲ್ಲ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಲೂಬಹುದು.

**ಮಲದ್ವಾರವನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು**

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಸೌಕರ್ಯ, ಕಿರಿಕಿರಿ - ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನೂ-ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಖಂಡಿತ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕಾಲಕೃತ್ಯದ ರೂಢಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿ ಬಳಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಿಂದ ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವ ಸಂಭವ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕಾಲಕೃತ್ಯದ ರೂಢಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿ ಬಳಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ

ಮಲದ್ವಾರವನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳೆಂದರೆ:-

1. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (Piles-Haemorrhoids)
2. ಆಸನ ಸೀಳುವಿಕೆ (Anal Fissure)
3) ಫಿಸ್ಚುಲಾ (Anal Fistula)
4) ಮಲದ್ವಾರದ ಬಳಿ ತುರಿಕೆ

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (Haemorrhoids)**

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಪೈಲ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೆಸರು Haemorrhoids ಎಂದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ 'ಮೊಳೆರೋಗ' ಎಂದೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಮಲದ್ವಾರದ ಪೊರೆಯ (Lining) ಮೇಲಿನ ನರಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣವೇ ಪೈಲ್ಸ್! ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ:-

ಮಲದ್ವಾರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಹೊರಭಾಗದತ್ತ ಮೊಳೆಗಳಂತಹವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (Internal Haemorrhoids) ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಇನ್ನೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಮಲದ್ವಾರದ ಒಳಭಾಗದ ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಮೊಳೆಗಳು-ಮೂಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಂತರಿಕ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (Internal Haemorrhoids) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು**

- ಈ ಮೊಳೆಗಳಂಥವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ - ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು!
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ಕೆಳಗೆ ರಕ್ತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.
- ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಲ್ಲನೆ ಚಿಮ್ಮುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ರಕ್ತ ಜಿನುಗುವುದುಂಟು.
- ಮೊಳೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಚಿಮ್ಮುವ ರಕ್ತ ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ರಕ್ತ ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದರೆ ಊದಾಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕರಣೆಕರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಮೊಳೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾಕ್ರಿಯೆ ಅಸೌಕರ್ಯದ್ದೆನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವೂ ಇರಬಹುದು.

ಇವು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

**ಮೊಳೆಗಳು - ಅವುಗಳ ವಿಧ:** ಆಯಾ ಹಂತಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ:-

**ಮೊದಲ ಹಂತ:-** ಆರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿರುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಗಳು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಮಾತ್ರ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಕ್ಟೋಸ್ಕೋಪ್ ಎನ್ನುವ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಮಲದ್ವಾರದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಗಳು ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂಥವಲ್ಲ.

ಎರಡನೇ ಹಂತ :- ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು, ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದೊಡನೆ, ತಾವಾಗಿಯೆ ಒಳಸರಿಯುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೇ ಹಂತ:- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊಳೆಗಳು ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಹೊರಗೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಳ್ಳಿದರೆ ಒಳ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು.

ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತ:- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರದೆ ಮೊಳೆಗಳು ಹೊರಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಳ್ಳಿದರೂ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು Prolasped Haemorrhoids ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದ ಇಂಥ ಬಾಹ್ಯ ಮೊಳೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿ ತುರಿಕೆ, ಅಂಟುದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ (Mucus Discharge) ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಅಂಟುದ್ರವ ಸೋರಿಕೆ (ಕೀವು ಮಲ), ತುರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಗುದನಾಳ ಭಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೂಡ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲದ್ವಾರದ ಬಳಿ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಉರಿತದ (Burning Sensation) ಅನುಭವವೂ ಆಗುವುದುಂಟು.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು**

**ರಕ್ತಕೊರೆ:** ಮೊಳೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಕೊರೆ ತಲೆದೋರಿ ಆಯಾಸ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಕಾಲು-ಮುಖ ಉಬ್ಬುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

**ಸೋಂಕು:-** ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೊಳೆಗಳು ಕೀವುಗಟ್ಟಿ, ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದವರೆಗೂ ಹರಡಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಬಾಹ್ಯ ಮೊಳೆಗಳು ನೋವಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಗಾಡಿ ಓಡಿಸಲು ಬಲು ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ (Gangrene):-** ಇಂಥ ಮೊಳೆಗಳ ಒಳಗಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ನಿಲ್ಲುವುದುಂಟು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೀವುಗಟ್ಟಿ ಅದು ದೇಹದ ಇನ್ನುಳಿದ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಂಥದೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಡ ಮಾಡದೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

**ಕಾಯಿಗಟ್ಟುವಿಕೆ (Fibrosis):-** ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬಲ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವುಂಟು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳು**

**ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ:-** ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಮಲ ಬೇಗ ಗುದನಾಳದಿಂದ ಹೊರಬರದೆ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಷ್ಟದ ಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡ ಮಲ ಹೊರಬರದೆ, ಅದನ್ನು ತಿಣುಕಿ ತಿಣುಕಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂಥ ತಿಣುಕಾಟ ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅವು ಉಬ್ಬಿ , ಉಬ್ಬಿ... ಕೆಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಸನದ (Anus) ಮೂಲಕ ಹೊರಗಿಣುಕಿ ನೋಡತೊಡಗುತ್ತವೆ.

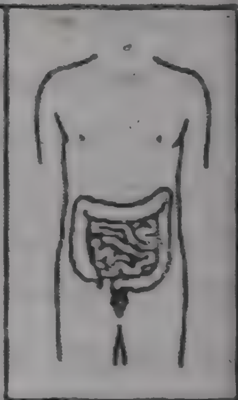
ನಾವು ಮೂಲವ್ಯಾದಿ ಮೊಳೆಗಳೆಂದು ಹೇಳುವುದು - ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಉಬ್ಬಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗಿಣುಕುವ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನೇ!

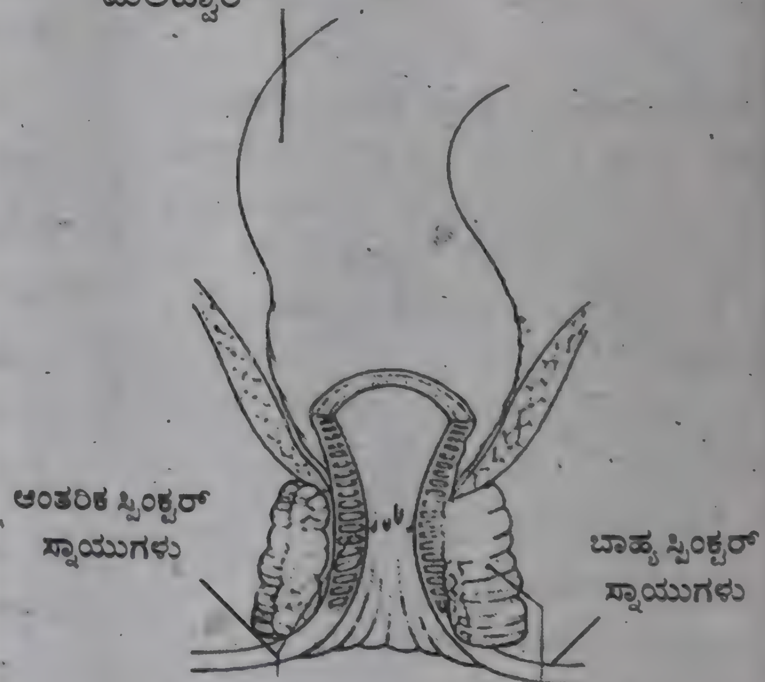
**ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ:-** ಕಾರಣ 'ಇದಮಿತ್ಥಂ' ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೂ ಕೆಲಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಆನುವಂಶಿಕ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೂ ಕೆಲವರಲ್ಲುಂಟು.

**ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ:-** ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಹುಭಾಗ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಟ ಕೊಡುವ ಅವಕಾ...

## ಮಲದ್ವಾರ ರಚನೆ

ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಮಲದ್ವಾರ (Anus) ದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಬಾಹ್ಯ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುಗಳೆನ್ನುವವಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಈ ದ್ವಾರ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲೂ , ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.





ದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಬಸ್‌ಕಂಡಕ್ಟರ್, ಪೋಸ್ಟ್‌ಮ್ಯಾನ್, ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಪೊಲೀಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಕೂಲಿಗಳು, ಫೀಲ್ಡ್‌ವರ್ಕರ್ಸ್, ವೆಯ್ಟ್‌ಲಿಫ್ಟರ್ಸ್ ಮುಂತಾದವರಲ್ಲೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.

**ಗುದನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ:-** ಗುದನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರನಾಳ ಮುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಅಥವಾ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗುವುದು); ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೇರ್ಪಟ್ಟು ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು.

**ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ:-** ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೊಂದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಗರ್ಭ ಹೊತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆನ್ನಬಹುದು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಉಂಟು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳನೇಕ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ - ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ, ತೂಕಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ರಕ್ತ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು - ಗರ್ಭ ಹೊತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದೊಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನು ಅವಳ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿನ ಮೃದುಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರುಮ್ಮಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ಆಸನದ್ವಾರದ ಬಳಿ ಮೊಳೆಗಳಂತೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಸಿರು ಹೊತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರದು ತಪ್ಪು. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಅವಕಾಶ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಂಥವರು ನಾರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಪಲ್ಯೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಬಬ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ತಳಭಾಗವನ್ನದ್ದಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ ವಿರೇಚಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (Lanatives) ಬಳಸುವುದು..... ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಲ್ಬಣಿಸಿ 'ಬಾಹ್ಯ ಮೊಳೆಗಳು ಮೂಡಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಅಚ್ಚರಿಯಿಲ್ಲ.

**ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ:** ಮೊದಲ ಹಂತದ ಮೊಳೆರೋಗದ್ದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ರವವೊಂದನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಥೆರಪಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ವಿವರ.

**ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಥೆರಪಿ (Injection therapy):** ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ರವವೊಂದನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳೊಳಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮುಖಾಂತರ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳೆಗಳೊಳಗೆ ಆ ದ್ರವದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವು ಮುದುಡಿಕೊಂಡು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.

**ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿವಾರಿಸುವಿಕೆ:-** ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲದೆಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

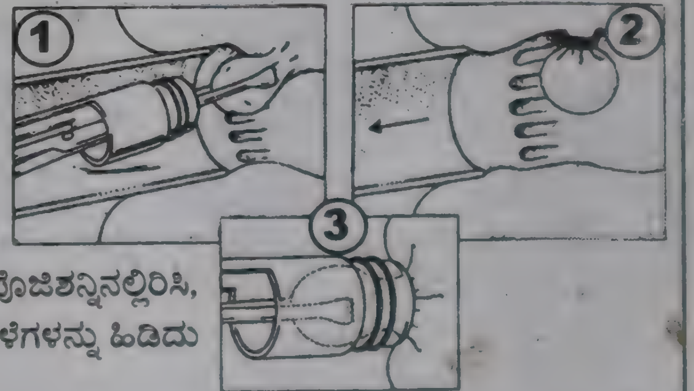
ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕರಣವೊಂದರಿಂದ ಮೊಳೆಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ (Root) ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತ ನಿಂತು, ಬೇಗನೇ ಅವು ತುಂಡಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

**(ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಚಿತ್ರ ಸಹಿತ ವಿವರಣೆಗೆ ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ)**

### ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಿಕೆ

ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಗೆ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು (Laxatives) ನೀಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಅಷ್ಟೇನೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡದ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರದು. ರೋಗಿ ಒಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ, ಪ್ರಾಕ್ಟೋಸ್ಕೋಪ್ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಪೊಜಿಶನ್ನಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಫೋರ್‌ಸಿಪ್ಸ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.




2. ಫೋರ್‌ಸೆಪ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಕ್ಟೋಸ್ಕೋಪಿನ ಡಮ್ಮಿನೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಉಪಕರಣವನ್ನು ಮಲದ್ವಾರದತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

3. ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವ 'ಟ್ರಿಗ್ಗರ ಮೆಕ್ಯಾನಿಜಂ'ನಿಂದಾಗಿ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡುಗಳು ಮೊಳೆಗಳ ಬುಡವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಮೇಲೆ ಪ್ರಾಕ್ಟೋಸ್ಕೋಪನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡುಗಳು ಮೊಳೆಗಳ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಆಮೇಲೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ನಿಂತು ಹೋಗಿ, ಅವು ಬಾಡಿ, ಒಣಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ಕೊಡದೆ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಇದು ನೋವುರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಗಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯ. ಅಂದರೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು, ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದೊಡನೆಯೆ ಒಳಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊಳೆಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಅತಿಶೀತಲೀ ಕರಣಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ (Cryotherapy):-** ಕೆಲಬಗೆಯ ಅನಿಲಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಗಳನ್ನು ತಾಕಿದೊಡನೆಯೆ, ಅವುಗಳ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಘನೀಕೃತ ಬಿಂದುವಿಗ್ಗಿಂತಲೂ (Freezing Point) ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಿತಿಗೊಯ್ದು, ಆ ಕಣಗಳನ್ನು ಮಂಜಿನ ತುಂಡುಗಳಂತಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಅಂಗಾಂಶದೊಳಗೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ಆ ಮೊಳೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ Cryotherapy ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಧರಲ್ಲಿ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಬಳಸ ಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕೂಡ ನೋವು ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ನಂತರ ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಬಾವು ಇರುವುದು, ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಸನದಿಂದ ಸ್ರಾವ(Discharge)ವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಅಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲ.

**ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು (Electro-coagulation):-** ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕರಣವೊಂದನ್ನು ಬಳಸಿ, ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು Highle Heat Energy ಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಿಸಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಬಳಸುವಾಗ, ಕೈ ತಪ್ಪಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹಕಣಗಳೂ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ. ಹೆಚ್ಚು-ಕಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

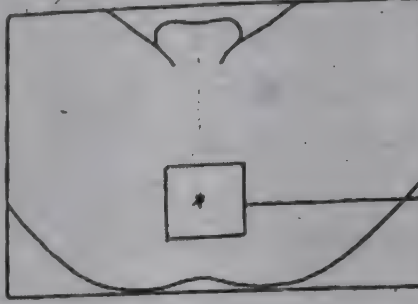
**Infra-Red Coagulation:-** ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಂತೆಯೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದುಂಟು.

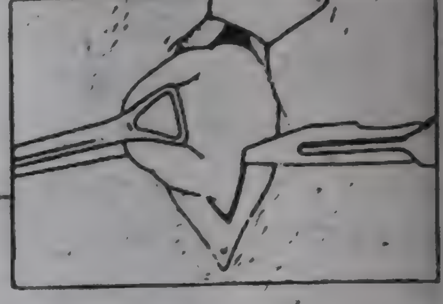
ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಿರಿಕಿರಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಫಲಿತಾಂಶವೂ ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕರಣದ ಯೂನಿಟ್ ಇನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ.

**ಲೇಜರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:-** ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಒಂದಿನಿತೂ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡದೆಯೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಇದು ಬಲು ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವಂಥದ್ದಲ್ಲ.

## ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (Haemorrhoidectomy)





ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಗೆ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ (General Anaesthesia) ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅದೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ (Epidural Anaesthesia) ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೋಸಿಗ್ಮಾಯಿಡೋಸ್ಕೋಪ್ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ಮೊಳೆಯನ್ನು ಚಿಮುಟದಂತಹ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

**ಆಪರೇಶನ್ ಮೂಲಕ (Haemorrhoidectomy):-** ಮೂರು ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದ ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು haemorrhoidectom ಎನ್ನುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಇದಕ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ಸಹಿತ ವಿವರಣೆಗೆ ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ.)

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರ ಅಥವಾ ಮೊಳೆಗಳು ಬಾತುಕೊಂಡಂತಿದ್ದರೆ (Inflammation); ಇಲ್ಲವೆಂದರ ಈ ಮೊಳೆಗಳು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೀರ ಅಡ್ಡಿಉಂಟುಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ, ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಇದು ತೀರ ಸಾಧಾರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹೆದರಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ ಸುಮಾರು 20-30 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ 4 ರಿಂದ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ.

ಇನ್ನು - ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮ ಮರುಕಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆಯೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈಗಾಗಲ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂಲಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಅದು ಮರುಕಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲೋಪವಂತೂ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು (ಹಾಗೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವವರು ಕೂಡ!), ನಂತರ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವು:-

◆ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

◆ ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವು; ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಸದ ಅಕ್ಕಿ (ಅಂದರೆ ಭತ್ತಕುಟ್ಟಿ ತೆಗೆದದ್ದು).... ಮುಂತಾದವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆಯದೆ (ತೆಳುವಾದ, ತೊಳೆಯ ಮೇಲಿನದು) ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.




ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವೈದ್ಯ ಮಲದ್ವಾರದೊಳಗೆ ಬೆರಳು ಸೇರಿಸಿ (ಗ್ಲೌಸ್ ಧರಿಸಿ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿಗ್ಮಾಯಿಡೋ ಸ್ಕೋಪ್', 'ಕೊಲನೋಸ್ಕೋಪ್' ಎನ್ನುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮಲದ್ವಾರದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

**ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು:**

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಲದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ, ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಬಹುತೇಕರದು. ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದು, ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದ, ಅರ್ಹತೆ ಇರದ ವೈದ್ಯರು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಾಗ. ಅಂಥವರು ಮೊಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೈತಪ್ಪಿ ಸ್ಫಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುವುದುಂಟು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನುರಿತಿರುವ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಯೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆ ಎತ್ತದು.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು ಗಮನಿಸಬೇಕು-ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಯಾವಾಗ ರಕ್ತ ಬಂದರೂ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು, ಅಥವಾ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಾವೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಮದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಅನೇಕ ಜನ.

ಆದರೆ, ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದೆನ್ನುವುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ರಕ್ತ

ನಾಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ನಾಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಕುದುರೆ ಬಾಲದ ಕೂದಲನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಬಿಗಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೀವಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು.

ಅದರಂತೆ ಕೆಲವರು ಮೊಳೆಗಳ ಸುತ್ತ ದಾರ ಕಟ್ಟುವುದೂ ಉಂಟು. ಇಂಥ ನಾಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅನರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು**

- ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯಕ್ರಮ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಸ್ಥೂಲದೇಹದಿಂದಾಗಿಯೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಉಂಟು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥವರು ತಮ್ಮ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ತಿಣುಕಬಾರದು.
- ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಿರಬಾರದು.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಂತರ ಹೋದರಾಯ್ತು ಬಿಡು ಎನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸಲ್ಲದು. ಆ ರೀತಿ ಮುಂದೂಡುವುದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ತುಡಿತ (Urge) ಇಲ್ಲವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೋ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮಲ ಒಣಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲ್ಲಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿದಾಯಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

## ಆಸನ ಸೀಳುವಿಕೆ (Anal Fissure)

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಮಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಉಂಡುಂಡೆಯಾಗಿ ಹೊರಬರುವಾಗ, ಆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಲದ್ವಾರ ತಿಕ್ಕಾಡಿದಂತಾಗಿ ಸೀಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಆ ಹುಣ್ಣು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

Anal Fissure ಎನ್ನುವುದು ಇದನ್ನೇ

**ಲಕ್ಷಣಗಳು**

- ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಕ್ರಿಯೆ ನೋವಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದು, ತ್ರಾಸದಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಉಂಡುಂಡೆಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ಮಲದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಇಂಥ ಗಾಯ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಮಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವೆಂದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ-ಲೇ.)

## ಫಿಸ್ಟುಲಾ (Fistula-in Ano)

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಮಲದ್ವಾರದ ಬಳಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ವಚ್ಛತಾಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಕೀವು ಗಡ್ಡೆಗಳಂಥವು (Perianal Abscess) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಪರಿಶುಭ್ರವಿರದ ಒಳಉಡುಪು ಧರಿಸುವವರಲ್ಲಿ; ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ; ಚಾಲಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕೀವುಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿ ಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ಇಂಥ ಕೀ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು**

- ಮಲದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಜ್ವರವೂ ಬರಬಹುದು.
- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತಾಳಿದರೆ ಆ ಕೀವುಗಡ್ಡೆ ಒಡೆದು ಫಿಸ್ಟುಲಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತ ಒಡೆದ ಕೀವು ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಗೇ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟು, ಅ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಲೂಬಹುದು!

**ಫಿಸ್ಟುಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು:** ಮೊದಲಿಗೆ ಮಲದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಗುಬುಟದಂಥದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಗುಬುಟದ ಚಿಕ್ಕ ಚ ರಂಧ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಕೀವು, ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತ ಇದನ್ನೇ ಫಿಸ್ಟುಲಾ ಎನ್ನುವುದು.

ಕೆಲ ಸಲ ಫಿಸ್ಟುಲಾ ನಡುವೆ ಇರುವ ರಂಧ್ರ ಹೂತು ಹೋಗಿ ರಕ್ತ, ಕೀ ಒಳಗೇ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದ ಜ್ವರವೂ ಬರಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

- ಫಿಸ್ಟುಲಾ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗದು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ.
- ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಷಾರ ಸೂತ್ರ ಎನ್ನುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಔಷಧಿಯ ನೆನೆಸಿದ ದಾರವೊಂದನ್ನು ಫಿಸ್ಟುಲಾದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತ

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮಲದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕೀ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೊಡನೆಯೆ ಅರ್ಹ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಾ ವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕೀವು ಗಡ್ಡೆ ತಾನಾಗಿಯೆ ಒಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿ ಯಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೀವು ಗಡ್ಡೆ ತಾನಾಗಿಯೆ ಒಡೆದರೆ ನಂ ಅದು ಫಿಸ್ಟುಲಾ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

**ಟಿ.ಬಿ. ಫಿಸ್ಟುಲಾ:** ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ಕೂಡ ಫಿಸ್ಟುಲಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊ ಬಹುದು. ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡ ಬಹುದ

## ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮಗಳು

- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಸೊಪ್ಪು, ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಪುಷ್ಕಳವ ರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ
- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅಂಡರ್‌ವೇರುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಚಾಲಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಆ್ಯನಲ್ ಕೆನಾಲ್‌ಗೆ (ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೆ) ಗ ಸೋಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಟು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾ ವವರು ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ನೀರಿನಂಶ ಕಳ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದ ಇಂಥವರು ಪದೇ ಪದೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

# ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

— ಸೃಜನ —

# ಕಣಿಗಿಲೆ



ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕಣಿಗಿಲೆಯನ್ನು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಹೂಗಿಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವರು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಗೆ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಗೆ ಆರತಿ ಮತ್ತು ಕಳಸವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಈ ಗಿಡದ ಹೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದುಂಡಗಿರುವ ಕಾಂಡದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ತೊಟ್ಟಿರುವ ವೃತ್ತಜೋಡಣೆಯ ಎಲೆಗಳಿರುವ ಹಾಳೆಯ ಎಲೆಗಳು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಉದುರಿದ ಎಲೆಗಳು ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯು ಭರ್ಚಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಒರಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಳಭಾಗ ತಿಳಿಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಅಂಚು ನಯವಾಗಿದ್ದು ತುದಿ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೂಗಳು ಮಧ್ಯಾರಂಭಿ ಪುಷ್ಪಮಂಜರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೇ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಹೂವಿನಿಂದ ಜೋಡಿ ಕಾಯಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು:-

♥ ಕಣಗಿಲೆಯ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

♥ ಕಜ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

♥ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕಣಗಿಲೆಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

♥ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

♥ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಉಂಟಾದಾಗ ಕಣಿಗಿಲೆ ಎಲೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ವೀಳ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಸುಣ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿ.

♥ ಕಣಗಿಲೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಕರಕು ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಮುಲಾಮು ಮಾಡಿ ನರೋಲಿ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನರೋಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

♥ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಲು ಕಣಗಿಲೆಯ ಬೇರನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿ ತೀವ್ರತರದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಖಂಡಿತ ಸಲ್ಲದು.

**ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:-** ಈ ಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾವು ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆದೇ ಬಳಸಬೇಕು.

♥ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕಣಗಿಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

♥ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕಣಗಿಲೆಯ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

♥ ಯಾವುದೇ ವ್ರಣವಾಗಿರಲಿ ಕಣಿಗಿಲ ಎಲೆಗಳ ಕಲ್ಕ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ●

---

# ಫಲೌಷಧಿ



# ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು

▲ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ದಿನವೂ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗ ಪರಾರಿಯಾಗುವುದು.

▲ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಗಂಧಕದ ಸತ್ವ ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

▲ ಊಟದ ಬಳಿಕ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

▲ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೊಸರನ್ನದಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ತಿಂದರೇ ಕಣ್ಣುರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

▲ ನೇತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

▲ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

▲ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಏಲಕ್ಕಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ದೂರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

▲ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ, ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶರೀರ ತೂಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

▲ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಬಸವರಾಜ. ಚ. ಕುಳಲಿ
ಹನುಮಾನಚೌಕ, ಅಥಣಿ-591 304 ಜಿಲ್ಲೆ: ಬೆಳಗಾವಿ.

# ನೀರು: ಉಪಯೋಗ ನೂರಾರು

ಅನನ್ಯ

ನೀರಿನಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

"ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಿದೀರಾ?" ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯಬೇಡಿ. ನೀರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಯೇ ಸರಿ. ಒಂದು ಪೈಸೆ ಕೂಡ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಔಷಧಿ! ಸಕ್ರಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದಾಯ್ತು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ —

- ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ಸದಾ ಬಳಲಿಕೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ,
- ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ)
- ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಡ್ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ,

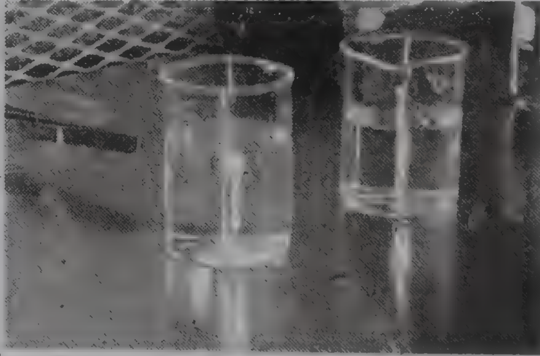
ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯತೊಡಗಿದರೆ ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

### ದಿನಕ್ಕೆ 8ರಿಂದ 12 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು

ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 8ರಿಂದ 12 ಗ್ಲಾಸುಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಳಲಿಕೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರೋದು ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ನೀರೇ. ಇನ್ನು ಮೆದುಳಂತೂ ಶೇ. 85ರಷ್ಟು ನೀರನ್ನೇ ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂಥದ್ದು! ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸಾಲದೆನ್ನುವಂತೆ ವಿಷತುಲ್ಯ (Toxic) ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಮತ್ತಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗವು.



### ನೀರಡಿಕೆಯಾಗಲೆಂದು ಕಾಯಬೇಡಿ

'ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ತಾನೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾಕೆ ಕುಡಿಯೋದು?' ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ತುಸು ವಿವರಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಮಲು, ತೂಕಡಿಕೆಯಂತಹ ಭಾವನೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಮೈ ನೋವು ಇರಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ರೂಢಿ. ಇದು ಮೈ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುವ ತನಕ ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಪೂರ್ತಿ ಒಣಗುವತನಕ ನೀರು ಕುಡಿಯದಂತಿರಬೇಡಿ. ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ತಾಸೆರಡು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿಮ್ಮ ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿ[illegible] ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ, ಕಾಫಿ-ಚಹಾ ಕುಡಿಯು[illegible] ಪ್ರತಿ ಸಲ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವು[illegible] ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ತ.

### ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುವವ[illegible] ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀ[illegible] ಕುಡಿದರೆ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವ ಅವಕಾ[illegible] ಹೆಚ್ಚು.
- ಬಳಲಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೂಡ ನೀರು ಒ[illegible] ಔಷಧಿ. ತೀರ ಬಳಲಿದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿ[illegible] ಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದ[illegible] ಅದು ಮೈ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾ[illegible] ವುದು... ಇದ್ದದ್ದೇ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕು[illegible] ಯುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆ ಎತ್ತದು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀ[illegible] ಕೋಶದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಉತ್ತಮಗೊ[illegible]



## ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಳಕೆ: ಕೆಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಎಂದೂ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ,
- ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. 20 ರಿಂದ 25 ಗ್ರಾಂ ಇಲ್ಲವೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ 40-50 ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಲ್ಲಿ 75:25 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ತೀವ್ರ ಜ್ವರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕರ.
- ವಿಷ ಇಲ್ಲವೆ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತಿನ್ನಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ವಿಷದ ಪ್ರಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಜೇನುತುಪ್ಪದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತಪ್ಪಿಸಲು ಕಚ್ಚಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಿಣ್ವ (Enzyme)ಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು, ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರುತ್ತವೆ. ಆ ರೀತಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒದಗದೆ, ಹಸಿವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ತೂಕ ಏರ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.

- ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎಂಥದ್ದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅಬ್ಬಬ್ಬ ಅಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು - ಮೂರು ಸಲ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟಿನ ದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ!
- ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬ್ಲಾಡರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೆಗಡಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀರು ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕುಗ್ಗಿ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯಬಲ್ಲದು.
- ಆರೆತಲೆಶೂಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕುಗ್ಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಗತ್ಯ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ತಲೆದೋರಿದರೆ, ರಕ್ತ ಸಾಂದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೀಲುನೋವು, ಅಸ್ತಮಾಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

### ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

'ಇದೆಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆ?' ಎಂದು ಹುಬ್ಬುಗಂಟಿಕ್ಕಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಇದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು-ಹನ್ನೆರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಳವಡುವುದು ತುಸು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಗತ್ಯ.

### ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು

- ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ನೀರಿನ ಸೀಸೆ ಇರಲಿ. ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.
- ಕಾಫಿ-ಚಹಾ ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಒಳಿತು.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು, ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಹನ್ನೆರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿತ್ಯ ಆ ಕೋಟಾ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಹೊರತು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕಟ್ಟಳೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತುಸು ನಿಂಬೆರಸ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಫ್ರೂಟ್ ಎಸೆನ್ಸ್ ಬೆರೆಸಿ. ಅದು ಕುಡಿಯಲು ರುಚಿಕರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸಲೂಬಹುದು.

### ಕೊನೆಯದಾಗಿ —

ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೆ?

ಭೇಶ್! ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ...


**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER**

**JEEVANADI-FORM-IV** (see rule 8)

| | | |
|---|---|---|
| 1. Place of Publication | : | BANGALORE, KARNATAKA STATE |
| 2. Perodicity of its Publication | : | Monthly |
| 3. Printer's Name | : | **Adanagouda T. Patil**<br>**DIKSOOCHI PRINTERS**<br>No. 97, West of Chord Road, III Stage<br>II Block, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079 |
| 4. Whether citizen of India<br>(If foreigner, state the country of origin) | | Yes |
| 5. Editors Name<br>whether citizen of India<br>(If foreigner, state the country of origin)<br>Address | :<br>:<br><br>: | **Adanagouda T. Patil**<br>Yes<br><br>#940, 8th B Main, III Stage, III block,<br>Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079. |
| 6. Name and Address or individuals who own the News paper and Partners of shareholders holding more than one percent of total capital | : | *Adangouda T. Patil*<br>#940, 8th B Main, III Stage, III block<br>Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079.<br>Owned by individual Adanagouda T. Patil |

I, Adanagouda T. Patil, herehy declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Bangalore
Date: 1.3.2002

Sd/-
Adanagouda

# ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಾಯುವಿಹಾರ

ಅಂಜಲಿ. ಕೆ.ಎಸ್.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧ. ನಡಿಗೆಯಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಮಾಡ ಬಹುದಾದ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಒಂಧು ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ನಡಿಗೆ.

**ವಾಯುವಿಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

☛ ಮುಂಜಾನೆಯ ವಾಯುವಿಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಎಳೆಬಿಸಿಲು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಅದರಲ್ಲಿನ 'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ನಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

☛ ಮುಂಜಾನೆಯ ಶುಭ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

☛ ದಿನವಿಡೀ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೋ, ಯಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತವರಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ನಡಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ.

☛ ವಾಯುವಿಹಾರದಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸ ಖಂಡ, ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಬಲಬರುತ್ತದೆ.

☛ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಾಯುವಿಹಾರವೇ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

☛ ಕೀಲುನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಧುಮೇಹಗಳು ನಡಿಗೆಯಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ, ಈ ರೋಗಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವೂ ಸುಳಿಯುವು ದಿಲ್ಲ.

ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಲಾಭದಾಯಕ ವಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಗಳನ್ನಾದರೂ ನೀವೇಕೆ ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮೀಸ ಲಿಡಬಾರದು? ಹಾಗಾದರೆ ಗಮನಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ವಿಹಾರ ಹೀಗಿರಲಿ:

☛ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು, ನಿಗದಿತ ವೇಳೆ ಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡಿರಿ.

☛ ಮುಂಜಾನೆ ಪ್ರಾತಃರ್ವಿಧಿ ಪೂರೈಸಿ ನಡಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ.

☛ ಕಲ್ಲುಮುಳ್ಳು, ಧೂಳಿನಿಂದ, ವಾಹನ ಸಂಚಾರ, ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಶಾಂತ ಪ್ರದೇಶ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

☛ ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಧರಿಸ ಬೇಡಿ.



**ವಾಯುವಿಹಾರದಿಂ[ದ] ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ[ದೆ], ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಬಲಬರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಂತ[ಹ] ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಾಯುವಿಹಾರವೇ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.**

☛ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ಓಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಡಿ. ಆರಂಭದಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಸಮಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿರಿ. ನಡೆಯುವಾಗ ಶರೀರ ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕಿರಲಿ.

☛ ನೀಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಲುಪುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☛ ನಡೆಯುವಾಗ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ವಿಹಾರ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ 30 ನಿಮಿಷ, ವಿಹಾರ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದಿರಿ.

☛ ತೀರಾ ದಣಿವಾದಾಗ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ದಿಂದಿರುವಾಗ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಡೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

☛ ಸಂಗಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

☛ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ[ನ್ನು] ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ನಿರ್ಮಲ, ನಿಶ್ಚಿಂತ ಮನದಿಂ[ದ] ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಸವಿಯುತ್ತಾ, ಆನಂದದಿಂ[ದ] ವಿಹರಿಸಿ.

☛ ನಡಿಗೆಯ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾ[ನ] ಮಾಡದಿರಿ, ಫ್ಯಾನ್ ಕೆಳಗೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇ[ಡಿ]. ಅದೇನಿದ್ದರೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಂತರವೇ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾ[ಡು] ವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಹೊಸ[ತನ] ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಚೈತನ್ಯ ಲವಲ[ವಿಕೆ] ಪುಟಿದೇಳುತ್ತದೆ. ಆನಂದ, ತಾಜಾತನ ನಿಮ್ಮನ್ನಾ[ವರಿ] ಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂ[ದ] ನೀವು ದಿನವಿಡೀ ಹರ್ಷಚಿತ್ತರಾಗಿರ ಬಹುದು, ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರ ಬಹುದು.

ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಆರೋ[ಗ್ಯ] ಕರವಾದ ವಾಯುವಿಹಾರವನ್ನು ನೀವು ಇಂ[ದಿ] ನಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸುವಿರಲ್ಲವೇ?

ವಿಳಾಸ: ಕಿರುಗುಳಿಗೆ, ಮತ್ತೀಮನೆ ಅಂಚೆ, ಹೊಸನಗರ ತಾ।।, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 425

# ಹೆರಿಗೆ

● ಡಾ॥ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಸ್ವಾಮಿ

**ಸು**ಮಾರು ಇನ್ನೂರ ಎಂಬತ್ತೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶಿಶು ಹೆರಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ನಿನ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಇವೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್, ಪ್ರಾಸ್ಟಾಂಗ್ಲಾಂಡಿನ್‌ಗಳ ಕೈವಾಡವೂ ಇದೆ.

ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಇತರೆ ನೋವುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ನೋವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂಕುಚನದೊಂದಿಗೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ನೋವು ತೊಡೆಸಂದಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಗೊರಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಲೋಳೆ ಕೂಡ ಸ್ರವಿಸುವುದು.

ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಇಡೀ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸಂಕುಚನಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಗು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲಣ ಮೂರಂಶ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಕಾಲಂಶ ಹಿಗ್ಗಿ ತನ್ನೊಡನೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಮಿಳಿತವಾಗಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ಸಲೀಸಾಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಹೀಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನೋವು ಬರಬೇಕು. ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಶಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಮಗು ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಬೆಳೆದಿರಬಾರದು. ಅದರ ನಿಲುವು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೂ ಕಿಳ್ಗುಳಿಯ ಉದ್ದ, ಅಗಲ, ಆಳಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನೋವು, ಮಗು ಮತ್ತು ಕೀಳ್ಗುಳಿಯ ಅಳತೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಬಾಯಿಯ ಕೀಳ್ಗುಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವಾಗ ಕೆಲವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಈ ಚಲನೆಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಂಡರೆ ಹೆರಿಗೆ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ನಿಲುವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ತೊಡಕಾಗಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮೇಲಿದ್ದು ಪೃಷ್ಠಭಾಗ ಕೆಳಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲು ಹೆರಿಗೆಯಾದರೂ ಇತರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಗ್ಗಿರಬೇಕಾದ ತಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಮಿರಿದರೂ ಅದರ ಅಡ್ಡಳತೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ನಿಮಿರಿದಾಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಿಳ್ಗುಳಿಯ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಅಳತೆ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ತನ್ನ ಭಂಗಿ ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವೇ. ಕೊರಳಿಗೆ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡರೂ ಮಗು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

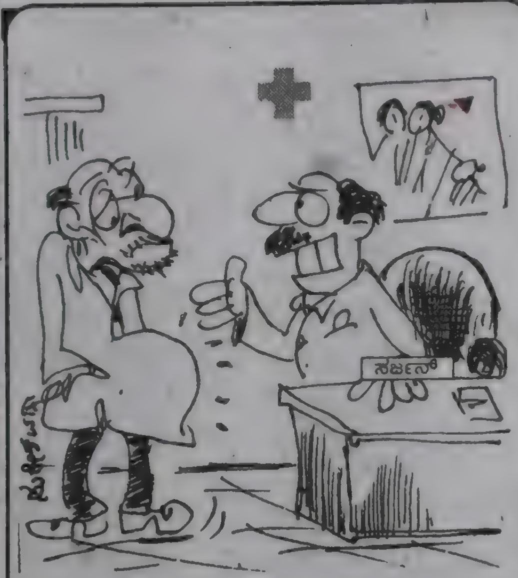
ಹೆರಿಗೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಗರ್ಭಗೊರಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಗಲಗೊಳ್ಳುವತನಕ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಆ ಗಳಿಗೆಯಿಂದ ಮಗು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಬರುವವರೆಗೆ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಮಗುವನ್ನು ಹೊರದೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತ.

ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹಂತದ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನಮೂದಿಸಿದೆ.

| | ಚೊಚ್ಚಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ | ಇತರರಲ್ಲಿ |
|---|---|---|
| ಮೊದಲ ಹಂತ | 12 ಗಂಟೆಗಳು | 5-6 ಗಂಟೆಗಳು |
| ಎರಡನೇ ಹಂತ | 2 ಗಂಟೆಗಳು | 2 ಗಂಟೆಗಳು |
| ಮೂರನೇ ಹಂತ | ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳು | 15 ನಿಮಿಷಗಳು |

ಈ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ವಿಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಸ್ಟೆತಸ್ಕೋಪ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ತಾಯಿಯ ಎದೆಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಡಾಪ್ಲರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಎದೆಬಡಿತ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಟೋಕೋಮೀಟರ್ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿಳ್ಗುಳಿಯ ಅಳತೆ, ಆಕಾರಗಳು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದು, ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ, ನಿಲುವು ತೀರಾ ಅಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೆ "ಸಿಸೇರಿಯನ್" ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರುದ್ವೇಗಗೊಳಿಸಲು ಶಾಮಕಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳನ್ನು ಶಿರೆಯ ಮೂಲಕ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಆಕೆಯ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಹಿನ್ನಡೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ [illegible] ಜಲಕ್ಕೆ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್-ಮದ್ದನ್ನು ಸೂಕ್ತಪ್ರಮಾಣ




ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳು, ಆ ಗಡ್ಡೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹತ್ತು ಕೇಜಿ ಬೆಳೆಯಲಿ. ಆಗ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದರೆ ನಂದು ಗಿನ್ನಿಸ್ ರಿಕಾರ್ಡ್ ಆಗುತ್ತೆ...!

ದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಅಂದಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ನಂಜು ಪ್ರವೇಶಿಸ ಧಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚೊಚ್ಚಲು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಯೋನಿಮುಖದ ತಡೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೊಲಿದು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿಳ್ಗುಳಿಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ನಿಂತಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆ ತಡವಾದರೆ "ಪ್ರಸೂತಿ ಇಕ್ಕುಳ"ದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆದು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರನೆಯ ಹಂತವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೇ. ಮಾಸು ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಸುಕದೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಮಾಸು ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎರ್ಗೊಮೆಟ್ರಿನ್, ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ, ಜೀವಿಶುದ್ಧಿ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬ ಅಥವಾ ತಡೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ತಾಯಿ ಮಗು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

### ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಆಕೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನೂ, ಇತರ ಸ್ನಾಯುಪದರಗಳನ್ನೂ ಹೊಲಿದು ಮುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ,

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ಕಿಳ್ಗುಳಿಯ ಅಳತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದಾಗ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಇಲ್ಲವೇ ಆಸುಪಾಸಿನ ಅಂಗಗಳ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ನಿಂತಾಗ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೊರಳು ಅಥವಾ ಯೋನಿ ವಿಪರೀತ ಸಂಕುಚನಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ,

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಅಪಾಯವಾಗದಿರಲು ತಜ್ಞರು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ವಿಧಾನ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

✦ ತಾಯಿಯ ಕಿಳ್ಗುಳಿಗೂ ಮಗುವಿನ ತಲೆಗೂ ಅಲ್ಪ ಅಸಮತೆ ಕಂಡುಬಂದಾಗ,

✦ ಮಗುವಿನ ನಿಲುವು, ಭಂಗಿಗಳು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದಾಗ,

✦ ಗರ್ಭಾಶಯ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತವಾಗದಿದ್ದಾಗ. ಹಾಗೂ ಅದರ ಕೊರಳು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಗಲಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ,

✦ ಈ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಷ್ಟಕರ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತಾಯಿಗೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಉಳಿಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ,

✦ ತಾಯಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಈಗಿನ ಹೆರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ;

✦ ತಾಯಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ನಂಜು, ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಕಂಡಾಗ,

✦ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿ ಮಗುವಿನ ಕತ್ತನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೆರಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯದೆ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ,

ಹಲವಾರು ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ

(ಸೀಸೇರಿಯನ್ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಆಗಸ್ಟ್-2001 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರು ಬರೆದ ಲೇಖನ ಓದಿ.)

●

ವಿಳಾಸ : ಜಾಗಟಕಲ್, ಅಂಚೆ ಮಸರಕಲ್,
ದೇವದುರ್ಗ ತಾಲ್ಲೂಕು,
ರಾಯಚೂರು-586 126.

# ADENOIDS
## ಮೂಗಳ್ಳೆ ತೊಂದರೆ

ಮೂಗಿನ ಹಿಂಬದಿಯ ತೆರೆಬಾಗಿಲಿನ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಮಾಂಸಲ ಟಿಶ್ಯೂಗಳೇ ಅಡೆನಾಯಿಡ್‌ಗಳು. ಮುಂದಿದೆ ಗಂಟಲು. ಅವು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಂಟಲನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಇದರ ಕೆಲಸ.

**ಕಾರಕ:** ಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರ ನೆಗಡಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಡೆನಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅತಿ ಶೀತವಾದರೇನೆ ಅದು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ 3 ರಿಂದ 8 ವರುಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲವೇ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ ಎಂದು ರೋಗನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

**ಚಿಹ್ನೆ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು:** ಕೇಳಲು ತೊಂದರೆ ಪರಿಘಳ, ರುಚಿ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು, ಹಸಿವು ಕುಂದಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೂಗಳ್ಳೆ ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಸಡು ಒಣಗುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ತೊಂದರೆಯ ಅತಿ ಶೀತವಾದಾಗ ಅಡೆನಾಯಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಈಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು ತುಂಬ ಸುಲಭ. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಳ್ಳೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮ[illegible] ಗಿವಿಯ ಎಸ್ಟಾಚಿಯನ್ ಕೊಳವೆಯತ್ತ ಚಾಚುತ್ತವೆ. ಕಿವಿ ಬಳಿ ಸಿಂಬಳಗಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿ[illegible] ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅಡೆನಾಯಿಡ್ ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ eatarrh ಎಂಬ ಅತಿಶೀತ ಬಾಧಿ[illegible] ಮಗುವಿನ ಮೂಗಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು. ಎಂಟು ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕ ಯಾ[illegible] ಮಗುವೂ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕದು.

### ಅಡೆನಾಯಿಡ್ ಸ್ವಸಹಾಯ

ಮಗುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಆಗಿದೆಯೇ? ತುಂಬ ನೀರಿಳಿಯುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲ[illegible] ದಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿರಿ. ಈ ಕೆರಳಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಇರುವ ವಿಶೇಷ 'ನೋಸ್ ಸ್ಪ್ರೇ' ಗಳನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಕ [illegible] ಶೀತಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

# ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಡಿಸಿ, ಹೆದರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್; ಇನ್ನೊಂದು ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಮೊದಲನೆಯದು ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಸೋಕಿದರೆ, ಎರಡನೆಯದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಸೋಕುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಸೋಕುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರೊಟೀನ್ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಲೀಸಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಬಲಿತನಂತರ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ವಿಪತ್ತು ತಂದುಕೊಂಡಂತೆಯೇ. ಇಂಥ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಜನ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

**ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಎನ್ನುವ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಖಚಿತ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ಎಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.**

### ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳ್ಯಾವವೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸ್ಪೆಕ್ಯುಲಮ್ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಕಂಠದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಸರಿನಂಥದು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಒಳಗಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲುಗಡೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರುವುದು ಕೂಡ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಲಕ್ಷಣ.
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಸ್ರಾವ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

### ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

**ಮೊದಲ ಹಂತ :** ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು.

**ಎರಡನೇ ಹಂತ :** ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ಆಗಲೇ ಹರಡತೊಡಗಿರುತ್ತವೆ.

**ಮೂರನೇ ಹಂತ :** ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತ :** ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠವನ್ನು ದಾಟಿ, ಯೋನಿಗೋಡೆಗಳವರೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ.

**ಐದನೇ ಹಂತ :** ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತವೇ ಎನ್ನುವಂತಿದ್ದರೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ಪೆಲ್ವಿಸ್ ಭಾಗದತ್ತಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ.

**ಆರನೇ ಹಂತ :** ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮಲದ್ವಾರ, ಪೆಲ್ವಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾದರೆ, ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಶೇ. 86ರಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಮಾ
ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಯ ಹಂತಗಳ
ತಲುಪಿದಂತೆಲ್ಲ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ
ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದ
ಮೇಲಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ಎಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ
ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸ
ಸೋಕಿದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ
ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಎನ್ನುವ ವಿಧಾನವಿದೆ.
ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಖಚ
ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

### ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಎಂದರೇನು?

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪೆಕ್ಯುಲಮ್ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರ
ವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನ ಗರ್ಭ
ಕೋಶದ ಕಂಠ(Cervix)ವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಲಾ
ತ್ತದೆ. ಆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಕ್ಕೆ(Spatula)ಯನ್ನು ಅಥ
ಅರಳೆ ಸುತ್ತಿದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಒಳ ಸೇರಿಸಿ ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಭಾ

### ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಸ್ಪೆಕ್ಯುಲರ್ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಅದನ
ಅಗಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ (ಗರ್ಭಾಶಯ) ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾ
ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಂತರ spatula ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಿ (ಚಿ
ನೋಡಿ) ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲವು ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಗಾಜಿನ ಸ್ಲೈಡೊಂದರ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ.



# ...ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು ?

● ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

...ಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಪಕಳೆಯೊಂದನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ...ಳಪಡಿಸಿ, ಅಸಾಧಾರಣವೆನ್ನುವಂತಹ ಕಣಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ ...ನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಸಾಧಾರಣವಾದುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅದು ...ವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ. ಅಷ್ಟೇ ...ೊರತು ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕಲ್ಲ, ಸೋಂಕಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ...ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಮಾತ್ರ!

ಕಣಗಳು ನಾರ್ಮಲ್ಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಮುದ್ರೆ ಒತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ...ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಪೊಜಿಟಿವ್ ಎನ್ನುವ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ...ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

**ಒಂದು ಸೂಚನೆ**: ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಫಲಿತಾಂಶ ...ಏನಾಯಿತೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ...ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನೊಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ...ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಫಲಿತಾಂಶ ಏನು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ...ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು.

ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದರೆ ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರಬಹುದು. ...ತುಸುವೇ ಪೊಜಿಟಿವ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವು ಸಣ್ಣವಾಗಿರಲಿ, ...ದೊಡ್ಡವಾಗಿರಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಏನು, ...ಎತ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡು ...ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕರ್ಥ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ...ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್ ಕಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದವು ...ಎಂದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಮೇಲವು ಅದೇ ರೀತಿ ...ಸದಾ ಇರುತ್ತವೆನ್ನುವ ಖಾತ್ರಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ...40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ...ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ...ಕೊನೇಪಕ್ಷ 3ರಿಂದ5 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ...ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಕಡ್ಡಾಯ!

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೊಳಪಡಿಸಿದ ...ವೈದ್ಯರಿಂದೆಯೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿ ...ಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಿ ...ಕೊಳ್ಳೆಂದು ಹೇಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದಿರಬಹುದು:

- ❑ ಮೊದಲ ಸಲ ಪಡೆದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣಗಳು ಸಾಲುವಷ್ಟಿಲ್ಲದೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀಡಿಂಗ್ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.
- ❑ ಮೊದಲ ಸಲ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ತ್ರಶ್ (Thrush)ನಂಥ ಸೋಂಕೇನಾದರೂ ಇದ್ದು, ಸರಿಯಾದ ರೀಡಿಂಗ್ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.
- ❑ ತೀರ ಮುಟ್ಟು ಸನಿಹವಿರುವಾಗ ಆ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಮಾದರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಯಾಂಪಲನ್ನೂ ಪಡೆಯುವುದಿದ್ದರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಎರಡು ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಗಳ ಮಧ್ಯಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಪಡೆಯಬೇಕು.

**ಸೆರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನಾಯಿತೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನೊಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಫಲಿತಾಂಶ ಏನು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲೇಬೇಕು.**

### ಮುಟ್ಟು - ಮೃತ್ಯು!

ಋತುಚಕ್ರದ ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಧದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಯಿಲೆ ಗೀಡಾಗಲು ಜಾಸ್ತಿ ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗವಿರುವವರು.

ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಲಾದ ಒಂದು ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ 18 ರಿಂದ 46 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮರಣಿಸಿದ 102 ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 13 ಜನ ಮಾತ್ರ ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಥಮಾರ್ಧದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದರೆ, 89 ಜನ ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಧದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದವರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಆ 89 ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡ 60 ಜನ ತಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 17ರಿಂದ 23ನೇ ದಿನಗಳ ನಡುವೆಯಷ್ಟೇ ಮರಣಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿ!

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೂ ಉಂಟು -

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತುಂಬ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲೇ ಅಪಘಾತ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮರಣಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಜನ ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದ್ದರೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಟ್ಟು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದವರ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು ಶೇ. 5ರಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಸಂಗತಿ!

**ಪೊಸಿಟಿವ್ ರಿಜಲ್ಟ್ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?**

ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಜಿಟಿವ್ ರಿಜಲ್ಟ್ ಕಂಡುಬಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಬಯಾಪ್ಸಿಯಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**: ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಣಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಆ ಕಣಗಳು ನಾಶವಾದ

ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಕೆಲ ವಾರ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತಿರಲು, ಆಮೇಲಿನಿಂದ ಆಗಾಗ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ.

**ಕೋನ್ ಬಯಾಪ್ಸಿ:** ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ - ಕೋನ್ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮೆಥಡ್.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಶಂಖಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲದನ್ನು ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಂದವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಆಗಾಗ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

**ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ (ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸುವುದು):** ಕೋನ್ ಬಯಾಪ್ಸಿಯಿಂದ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಖಚಿತವಾದರೆ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಎನ್ನುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಕೆಲಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಸ್ತ್ರೀಯ ವಯಸ್ಸು, ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿವೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವಂಥ ವಿಷಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

**ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾರಿಗೆ ಬರಬಹುದು?**

- ಲೈಂಗಿಕಾನುಭವ ಇಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರು... ಸಂಭವ ತೀರ ಕಡಿಮೆ.
- ಬಲುಬೇಗ ಅಂದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ... ರಂಭಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸರ್ವಿಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ...
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಲೀಸಾಗಿ ಸೋಕುತ್ತ...
- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ, ಉಳಿದ ಮಹಿ... ಯರಿಗೂ ಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ.
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಸೋಕಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಲೀಸಾಗಿ ಅಮ... ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿರಬಹುದೆಂ... ಅನುಮಾನಿಸಬಹುದು:

- ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಅಸಾಧಾರಣ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಮುಟ್ಟಂತ್ಯವಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಒಳಗೆ ನೋವು, ತೊಂದರೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಸ್ರಾವವಾದರೆ
- ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ ಮಧ್ಯಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಕಡ್ಡಾಯ ಪರೀ... ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು : ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಸುವುದ...

# ಕೋಮಲ ಕೈಗಳಿಗೆ ಏಳು ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳು...

● ಅನನ್ಯ ಕಟ್ಟೀಮನಿ

ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೈಗಳು ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.

ಮತ್ತೆ, ಅಂಥ ಒರಟು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೋಮಲವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನಾದರೂ ಪಾಯಗಳಿವೆಯೆ ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಅಂಥವರಿಗಾಗಿಯೆ ಏಳು ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ನೀವು ವುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

**ಮೊದಲ ದಿನ**

ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪು, ಐದಾರು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಮೃತಕಣಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ.

**ಎರಡನೇ ದಿನ**

ಎರಡು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಪೌಡರ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ, ಒಂದು ಚಮಚೆ ಮೊಸರು —ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಆರಬಿಟ್ಟು, ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಜರ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಈ ಕ್ರೀಮ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.)

**ಮೂರನೇ ದಿನ**

ಕೈಗಳಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿಕೊಂಡು, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ತೊಳೆದು ಕೊಂಡರಾಯ್ತು.

**ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ**

ರೋಜ್ ವಾಟರ್ (ಪನ್ನೀರು)ಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಆಫ್ಟರ್ ಶೇವ್ ಲೋಶನ್ ಬೆರೆಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಬಿಳಿ ವಿನೆಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

**ಐದನೇ ದಿನ**

250 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಷ್ಟು ತೋಕೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು (ಓಟ್‌ಮೀಲ್) ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ತೆಗೆದು, ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚೆ ಅಮೋನಿಯಾ (ಡೈಲ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿರುವಂಥದ್ದು), ಒಂದು ಚಮಚೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಎರಡು ಚಮಚೆ ರೋಜ್ ವಾಟರ್, ಒಂದು ಚಮಚೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೆರೆಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಆಗಾಗ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಆರನೇ ದಿನ**

ಎರಡು ಚಮಚೆ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ; ಅದರಂತೆ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ನಿಂಬೆರಸ, ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಕೈಗಳಿಗೆ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಕೊಳೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಮೇಲೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್-ನಿಂಬೆರಸದ ಮಿಶ್ರಣ ಸವರಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಆರಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ತೊಳೆದರಾಯ್ತು.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲಿನ ಮೃತಕಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**ಏಳನೇ ದಿನ**

ನಾವೀಗ ವಾರದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಯ್ತು. ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ:-

ಮೊದಲಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಐದಾರು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ. ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೈಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು; ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು, ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಜರ್ ಬಳಸಿ. •

## ಕ್ಯಾರೆಟ್



☛ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅರ್ಥಾತ್ ಗಜ್ಜರಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಬೂದಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ಒಣಗುತ್ತದೆ.

☛ ಕಚ್ಚಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ 300-400 ಗ್ರಾಂ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

☛ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಋತು ಚಕ್ರ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

☛ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ 100 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ದವಡೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಹಿತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

☛ ಒಂದೆರಡು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಇರಿ. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

☛ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

☛ ಮೂತ್ರತಡೆಯ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. •



# ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ದೇವದಾಸ್, ರಾಯಚೂರು

● ವಯಸ್ಸು 20. ನನಗೆ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಓಟ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೇವಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಊಟವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಓಟ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ ದ್ದೀರೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಅದನ್ನು ಬಿಡದೇ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತ್ರಿಫಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಬಾಲರಾಜ್, ಸುರಪುರ

● ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ವಯಸ್ಸು 19. ಆತನಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದು, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ.

ವೇದಾವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ

● ವಯಸ್ಸು 20. ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಬಣ್ಣವಿದೆ. ಕೆನ್ನೆ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದು, ಗದ್ದದ ಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳಗಿದೆ. ನನಗೆ ಗೌರವರ್ಣ ಹೊಂದಲು ಆಸೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿ, ರಕ್ತಚಂದನದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರುಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಸಮಭಾಗ ಬೆರೆಸಿ ಹಾಲಿ ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆ ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಡಿ. ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಯಾಗಿಸುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ, ರೂಪ, ಎತ್ತರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವಂತಹವು.

ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಉಡುಪಿ

● ವಯಸ್ಸು 21. ನನ್ನ ಬಲಗಿವಿ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಸೋರಿದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಗಿವಿಯಷ್ಟು ಬಲಗಿವಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸೋರುವುದರಿಂದಾಗಿಯೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಂದೆ, ಅಣ್ಣ ಹಾಗ ಅಕ್ಕನಿಗೂ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಂಶಪಾ ಪರ್ಯವೆ? ನಿರಂತರ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದಂತೆ. ನಿಜವೆ? ನನ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೂ ಅ ಆದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳದಂತಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಿ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ (ENT) ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಅನಿಲ್, ಗುಲಬರ್ಗಾ

● ವಯಸ್ಸು 19. ಕಳೆದ 8-10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ತಲೆಗೆ'ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಹಚ್ಚ ನನಗೆ ಎಣ್ಣೆಯೆಂದರೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈಚೆಗೆ ನನ್ನ ತಲೆಗೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಬ ಕೂದಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳ ತಡೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ಹಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ನೀಲಿ ಭೃಂಗರಾಜ ತೈ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಲೆ ಸ್ನಾ ಮಾಡಿ.

ದತ್ತಾತ್ರೇಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

● ವಯಸ್ಸು 60, ನನಗೆ ಎಡಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ನರ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಸಕ್ಕ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇದೆ. ಪಥ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ (12 ಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲವೆ? ಖರ್ಜೂ ಯಷ್ಟಿಮಧು, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದೆ? ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂ ಸೇವಿಸಬಾರದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ.

○ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರೂ ಆಗಾಗ ಪರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇ ಯಷ್ಟಿಮಧು, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಾಗೂ ಪರಂಗಿ (ಪಪ್ಪಾಯಿ) ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕಾಲು ನೋವಿಗೆ ಪಿಂಡ ತೈಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಾಲಿಗೆ ಹ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷ್, ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ

● ವಯಸ್ಸು 23. ನಾನು ಮಲದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ದಿನಾಲು eldo ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ರ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿ ದ್ದಾರೆ. ಇ ನಿಜವೆ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಯ ನಿವಾರಣೆಯ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಲೀ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿ ಅದನ್ನು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಎಳೆ ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಣ್ಣಿನ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ದಾಡಿ ಲೇಹವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇ ಇದನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಂಭು, ಹಾವೇರಿ

● ವಯಸ್ಸು 24. ನನಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ (ಕಾಮಾಲೆ) ಇರುವುದು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು Heptavir-100mg. Lavonthin ಮತ್ತು Forte Spic Nirocil ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗ ಗುಣಕಾರಿಯೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ.

○ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಯಕೃತ್ತಿನ (liver) ಕಾರ್ಯ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾದರೂ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಒಂದು ಕಾಲಿಗೆ ರುಹುಳು ತಗುಲಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಕಾಲು ವಿಪ ತ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಾರು ಳುಗಳು ಓಡಾಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗು ದೆ. ನಿದ್ದೆಯೇ ಬರೊಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ. ನನ್ನ ವಿವಾಹ ಜೀವ ಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

) ನಾರುಹುಳುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಈಗ ಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲಾ ಗಿದೆ. ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ನಾರುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡು, ನಾರುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆ ಯೇ ಂದಾದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹುಳು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಎಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಾರುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆಯೇ ಆದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ಗಮನಕ್ಕೂ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಧಾರವಾಡ

● ವಯಸ್ಸು 32, ವಿವಾಹಿತೆ. ನನಗೆ ಸದಾ ವಿಭೂತಿ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ. ದಿವಾಲು ಒಂದು ಅಡಿಕೆ ಹೋಳಿನಷ್ಟಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ನೆನಪಾದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದ ಮೇಲೆಯೇ ತೃಪ್ತಿ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 15 ವರ್ಷವಾದವು. ಆದರೆ ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ಕೂಡ ಇದೆ. ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಗುಣ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ನಾನೀಗ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ವಿಭೂತಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಚಟವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಲೇಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭೂತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ. ವಿಭೂತಿ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮದುವೆಯಾದರ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಿ. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೊಪ್ಪುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ-ಅನುರಾಗಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೇ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಿಸರ್ಗ ಧಾಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿಬನ್ನಿ. ಆಗ ಮೊದಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗೆ ಧಾರವಾಡದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ, ಬಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ಗಣೇಶ್, ರಾಯಚೂರು

● ವಯಸ್ಸು 23, ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಕೀಟಲೆಗೆ ಹೆದರಿ ಸದಾ ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ಉಪಾಯ ಕೈಕೊಂಡೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ದುಡ್ಡೂ ಸುರಿದೆ. ಆದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ತೈಲ 1500 ರೂ.ವಂತೆ. 90 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವೆ? ನಾನು ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೆ? ತಿಳಿಸಿ.

○ ಸುಮ್ಮನೆ ದುಬಾರಿ ತೈಲಗಳಿಗೆ ಹಣ ಸುರಿಯಬೇಡಿ. ಕೂದಲುದುರಲು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂದು ಕೂದಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದುರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂದಲುದುರುತ್ತಿದೆ ಯೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಲೀ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ತೈಲಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಶಾಂಪೂ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಸೀಗೆಪುಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸೀಗೆಕಾಯಿಪುಡಿ ಬಳಸಿ.

ಶಂಕ್ರಯ್ಯ, ಯಲಬುರ್ಗಾ

● ವಯಸ್ಸು 62, ನಾನು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಬಿಪಿ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳ ರೋಗಿ. ಸಧ್ಯದ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಎತ್ತಿನ ಕೊಂಬು ಬಡಿದು ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಈಗ ಇರುವ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿರಲು ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬಹುದೆ? ಅಥವಾ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬಹುದೆ ತಿಳಿಸಿ. ಶುಗರ್-200, ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ತ್ರಾಸದಾಯಕವಲ್ಲದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತೆಗೆದು ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವರು. ಹಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಿ.ಪಿ. ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳಬಹುದು.

ಗೀತಾ, ಬಳ್ಳಾರಿ

● ವಯಸ್ಸು 17, ನನಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನನಗೆ ಒಂದು ಭಾಗದ ಕಡೆ ಅಂದರೆ ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲೂ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

○ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಯಷ್ಟಿಮಧು (ಅತಿಮಧುರ) ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾದೀಫಲ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ, ಖಾರ. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಎಂ.ಎಸ್.ಕೆ., ಗದಗ

● ವಯಸ್ಸು 17, ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಮೊದಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹಾಳಾದರೂ ವ್ಯಥೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಚೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಓದಲು ಮನಸ್ಸೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದರೆ ಕೈ-ಕಾಲು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ತಲೆ ಭಾರವೆನಿಸಿ ಮುಖ ಹಿಚುಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಓದಲು ಕುಳಿತರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ನೆನಪಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿ ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಇದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಯೋಚನೆಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ.

○ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಓದಿ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಬರೆದು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಯ ಬೇಡ. ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಂತೆಯೇ ಇದು ಕೂಡ. ನೀವು ವರ್ಷವಿಡೀ ಓದಿದ್ದನ್ನು, ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಉತ್ತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕಷ್ಟೇ. ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸುಮಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 28. ನನಗೆ 10ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿತೊನ್ನು ಆಗಿದೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಹಲವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೂ ಇದು

ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಗುಣವಾಗುವ ರೋಗವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಸಿ.

○ ತೊನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ ಮೆಲನಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಯಿಂದ ತೊನ್ನು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಅಮೃತ ಭಲ್ಲಾತಕ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಎಂ.ಕೆ, ಲಿಂಗಸ್ಗೂರ

● ವಯಸ್ಸು 19. ನನಗೆ ಮೂರ್ಚೆರೋಗವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗಾರ್ಡಿನಲ್ 60mg ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಈಚೆಗೆ ನನಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೇ? ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ- ನಾನು ಮೂತ್ರಮಾಡುವಾಗ ಮೂತ್ರನಾಳ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೂರ್ಚೆಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತೋ ಹೇಗೋ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೂ ಮೂತ್ರನಾಳ ಉಬ್ಬುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಯೂರಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗಾರ್ಡಿನಲ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಬಹುದು.

ಜಿ.ಕೆ., ದಾವಣಗೆರೆ

● ವಯಸ್ಸು 20. ನನಗೆ ತಲೆನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ, ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಓದ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ.

○ ನೀವು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದು ಬೇಡ. ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆ ತೇಯ್ದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು 4 ಚಮಚೆಯಷ್ಟು 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ. ಪಥ್ಯಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 3 ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ, ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಜರೀನಾ, ಗದಗ

● ಯಾವುದೇ ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ HIV ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಸಲ ಶೇ.3ರಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಹುದೇ? ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಏಡ್ಸ್ ಇರುವ ಸಂಕೇತವೇ?

○ ಏಡ್ಸ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕ ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲಾರ. ಆದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ನಿಗಾದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜೀವನಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೂಕ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿತುರಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದು ಖಂಡಿತ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಸಂಕೇತವಲ್ಲ.

ಜ್ಯೋತಿ, ಬೀಳಗಿ

● ವಯಸ್ಸು 21, ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ತುಟಿಚರ್ಮ ಕಿತ್ತುಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಉಪಚಾರ ಕೈಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ವಿಟಾಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಗೂ, ತುಟಿಯ ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತು ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಸೊಗಡಿಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚಿಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಟಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಆಗಾಗ ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ತುಟಿಗೆ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ.

ಸುರೇಶ್, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

● ವಯಸ್ಸು 21, ನನ್ನ ತುಟಿಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಣಗುತ್ತಿದ್ದು, ಏನು ಮಾ... ದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜ... ವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಕಚ್ಚು ಬಿದ್ದಂತೆ. ಅಂದರೆ ಹುಣ್ಣಾದಂತೆ ಆಗಿ... ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂ... ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ತುಟಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ದಿನ... 3-4 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ... ವೂ ಮೃದುವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಉಶೀರಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂ... ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾ... ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ಮುಲಾಮನ್ನು ತುಟಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಆಹಾರದ... ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಎಳನೀರ... ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪು... ಬೆರೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಆರ್.ಎಸ್, ಅಂಕೋಲಾ

● ವಯಸ್ಸು 56, ನನಗೆ 20ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಆರಂ... ವಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿತ್ತು... ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೂರದ ಬಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯಾಣದಿಂದಾಗಿ ಧಾತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾ... ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದಾಡಿದರೆ, ಭಾರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇ... ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮಗೆ ಫಿಸ್ಟುಲಾ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂ... ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಭಾರ ಹೊರುವುದು ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು... ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಈ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು.

ಅಬ್ದುಲ್, ಬೆಳಗಾವಿ

● ವಯಸ್ಸು 17, ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಯಂತ್ರದ ಹೊಡೆತದ ಕಾರಣ ನನ್ನ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂ... ಚಿಕ್ಕ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಾನು No mark ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿದೆ. ಏನ... ಉಪಯೋಗವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು? ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಯಂತ್ರದ ಹೊಡೆತದಿಂದಾದ ಕಲೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಚಿಕಿ... ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬ ದುಬಾರಿಯಾದುದು.

ಮಹಾಂತೇಶ್, ಕಾರಟಗಿ

● ವಯಸ್ಸು 19, ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎತ್ತರ ವಾಗಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡ ಬೇಕು ತಿ... ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ತಲೆ ಗೂದಲೂ ಕೂ... ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾ... ತಿಳಿಸಿ.

○ ಎತ್ತರ, ರೂಪ, ಬಣ್ಣ ಅನುವಂ... ಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹವು. ನಿಮಗಿನ... 18 ವರ್ಷವಿರುವುದರಿಂದ ಇನ... ಎರಡು ವರ್ಷ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಿ... ಈಜುವುದು, ಕಂಬಿಹಿಡಿದು ನೇ... ಡುವುದು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾ... ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎ... ಆಗುವಿರಿ. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ನಿಯಮಿ... ವಾಗಿ ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ ಹಚ್ಚಿ ವ... ಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾ... ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಬಿಸಿಯಾಗಿರ... ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬೇಡ...

**ಎಸ್.ಎಸ್, ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ**

**ವಯಸ್ಸು 25, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನನ್ನ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಬಹಳೇ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ...ಕ್‌ಕ್ರೀಮ್, ವ್ಯಾಸಲೀನ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಏನೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ...ಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

ನೀವು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಲಾಮನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 30 ಗ್ರಾಂ ...ೇನುಮೇಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದು ಕರಗಿದ ನಂತರ 20 ಮಿಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ...0 ಮಿಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ರಸ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿದು ಆ ...ಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅದು ಕೂಡಲೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ...ಜಿನ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ...ಂಡು, ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ...ದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಮೊಸಂಬಿ, ಟೊಮೆಟೋ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಬದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ಶೂ ಧರಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

**ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ**

● **ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಕಲೆಗಳು. ಏನೇನೋ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿದ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೇ ಹಾಗೆಯೇ ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ಮುಖಕ್ಕೆ Parolep ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ **ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ** ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

**ವಿ.ಹೆಚ್, ಧಾರವಾಡ**

● **ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೇನು? ಹೀಗೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗು ತ್ತವೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ಮೂತ್ರಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಡರ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಧಿಕವಿರುವುದರಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಎಸ್.ಬಿ, ಗುರುಮಠಕಲ್**

● **ವಯಸ್ಸು 36, ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಮೊಳಕೈಯಿಂದ ಮುಂಗೈವರೆಗೆ, ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಪಾದಗಳವರೆಗೆ ಜೋಮುಹಿಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೈ, ಮೊಳಕಾಲು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಚಿಂತೆ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ಜೀರಕರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಿ, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮಹಾರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು 3 ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪಿಂಡತೈಲವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.

**ಹೆಸರೂ ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ**

● **ವಯಸ್ಸು 30, ಅವಿವಾಹಿತೆ, ನನ್ನ ಮುಖ ಯಾವಾಗಲೂ ಒರಟು-ಒರಟಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತುಟಿ-ಬಾಯಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಪ್ಪಗೆ ಕಲೆಗಳು ಇವೆ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿದೆ. ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು. ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಪಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಬಹಳ. ಕೈಕಾಲು ಬೇಗನೇ ಸುಸ್ತು ಬರುತ್ತವೆ. ಈಗೀಗ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಬಹಳೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ತಿಂಗಳು-ತಿಂಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಬಹಳೇ ನೋಯುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

○ ನಮಗೆ ರೂಪು ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ಬಂದ ಬಳುವಳಿ. ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೂಪ ಹೇಗೆ ಇರಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ನೀವು **ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ** ಹಾಗೂ **ಬಲಾರಿಷ್ಟ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. **ಆಮಲಕಿ ಚೂರ್ಣ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'Gynovedan' ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸಿ.

**ಕೃಷ್ಣಾ, ಇಂಡಿ**

● **ವಯಸ್ಸು 32, ನನಗೆ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇದ್ದು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಲೆಸುತ್ತು, ಮುಖ ಬೆವರುವುದು, ಪಚನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಹಿ-ಕಹಿಯಾಗಿ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇವೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು. **ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಚೂರ್ಣ**ವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. **ಮಾದಿಫಲ ರಸಾಯನ**ವನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸ್ಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪಿ.ಎಮ್, ತಾಳಿಕೋಟಿ**

● **ನನ್ನ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಣೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ಕಾಲಿನ ಆಣೆಗೆ ಕ್ಷಾರತೈಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೃದುವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಆಣೆ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾಲಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿ. ●

**ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲ ಸೂಚನೆಗಳು:**

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲಕೋಟೆ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು, ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಹರಿವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಲು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಮಾ

**ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ**

**'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ**

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560010.

## ಪುತ್ರ ನ ಪುತ್ರಿ

ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಗುವಿನ ಭಾವೀ ತಂದೆಗೂ ತನ್ನ ಮಗು ಗಂಡೋ, ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲ ಇದ್ದದ್ದೇ. ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಅಮ್ನಿಯೋ ಸಿಂಥೆಸಿಸ್ ಬಂದಿರದಿದ್ದ ಕಾಲ. ಈಗಂತೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ಅನಾನುಕೂಲವೇ ಅಧಿಕ. ಭ್ರೂಣದ ಲಿಂಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಮಗು ಹೆಣ್ಣೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮುರುಟಿ ಹಾಕುವ ತಂದೆತಾಯಿಯರೇ ಅಧಿಕ. ತಾನೂ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಮನೆ ಬೆಳಕಾಗಿರುವ ತಾಯಿ, ತನ್ನ ಮಗುವೂ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಅದೇಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸತ್ಯ. ಅಮ್ನಿಯೋಸಿಂಥೆಸಿಸ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತದಿಂದಾಗಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಅನುಪಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೂ ಸತ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಭ್ರೂಣದ ಲಿಂಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದ್ದು ಸಾಬೀತಾದರೆ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ತನಗೆ ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಗು ಗಂಡೋ, ಹೆಣ್ಣೋ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ|| ಕುಸುಮಾ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನೇ 'ನೀವೂ ಅನುಸರಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ಚೀಟಿ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟು ಸೀಲ್ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಹೆರಿಗೆಯಾದ್ದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಅವರು ಬರೆದಿದ್ದುದು ಸತ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆದಿರುತ್ತಿದ್ದರು ಏನು ಗೊತ್ತೆ? 'ಪುತ್ರ ನ ಪುತ್ರಿ'. ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ 'ಪುತ್ರ-ನ ಪುತ್ರಿ' ಎಂದು ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾದರೆ 'ಪುತ್ರ ನ-ಪುತ್ರಿ' ಎಂದು ಓದಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ ಅಲ್ಲವೆ?

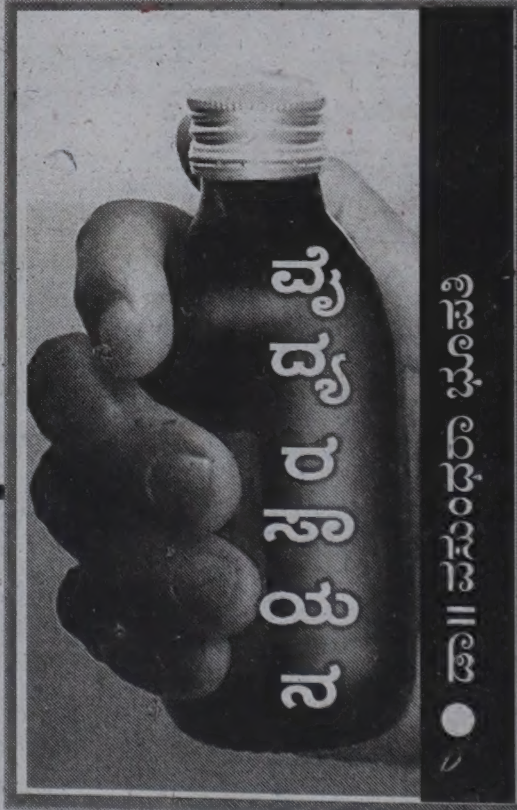
## ನಮ್ಮಂದೇನೂ ತೊಗೊಬಹುದಾ?

ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಬಳಿ ಒಬ್ಬಾಕೆ ಬಂದು "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನೀವು ನನಗೊಂದ್ಸಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ರಿ, ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಮತ್ತೆ ಯಾವತ್ತೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಡಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಪ್ಪನೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವೆಂದು ಒದ್ದಾಡ್ತಿದ್ದಾಗ ಊರಿಂದ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ರು. ನನಗೆ ನೀವು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಅವರಿಗೂ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಒಂದ್ಸಾರಿ ಡಾಕ್ಟ್ರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿಸು ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಮ್ಮಂದೇನೂ ತಗೋಬಹುದಾ?" ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು.

"ನಾನು ನಿನಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಔಷಧಿ ಯಾವುದು? ಅದರ ಹೆಸರೇನು ಹೇಳು? ಯಾವತ್ತೋ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿರಬೇಕಲ್ಲ" ಎಂದೆ.

"ಅದೇ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ" ಅವಳ ಮಾತಿಗೆ ನಗಬೇಕೋ, ಅಳಬೇಕೋ' ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. "ಅಯ್ಯೋ! ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿಗಿಟ್ಟೀಯಾ ಮಹಾತಾಯಿ ಅದು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಔಷಧಿ. ನಿನಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನೇ ನೀನು ನಿಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ? ಸ್ವಯಂಔಷಧಿ ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿರಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು" ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿಯೇ ನುಡಿದೆ.

"ನಂದು ತಪ್ಪಾಯ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಇನ್ನೊಂದ್ಸಲ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳೋದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿ ಹೊರಟುಹೋದಳು. ಇಂತಹ ಜನರೂ ಇರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ನನಗೆ ನಗೆ ಬಂತು.




## "ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ"

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದ ಒಬ್ಬ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸು ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೆ 'ಸೌಭಾಗ್ಯ ಶುಂಠಿ ಲೇಹ್ಯ' ಕೇಳಿದಳು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟ ಅಂಗಡಿಯವನು 'ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಈ ಲೇಹ್ಯ, ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ' 'ನಾನೂ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿದೀನಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.' ಎಂದಾಗ ಆ ಹೆಂಗಸು ಸುಸ್ತು.

'ಅಲ್ಲ ನೀವೇಕೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ರಿ? ಇದು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಹದು. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಹೆರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತೊಗೊಂಡು ಹೋಗೋಣ ಅಂತ ಬಂದೆ'. ಆಕೆಯ ಮಾತು ಕೇ ಅಂಗಡಿಯವ ಸುಸ್ತು.

ಅದೇ ಅದೇ ಹೊಸದಾಗಿ ಅಂಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳ ಉ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂಗಡಿ ಬರುವವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಗಳುವುದನ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಹೇಳಬಾರದು ಎಂ ಅರಿವಾಯಿತೋ ಏನೋ?

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : Adanagouda T. Patil, # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

# ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಲೇ: ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಈಚಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಹೆಸರು 'ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ'. ಏನಿದು ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ? ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ ಬಲ್ಲವರು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕನ್ನಡ ಮಾತ್ರ ಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದೋ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ. ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಕೃತಿಯೇ

## ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

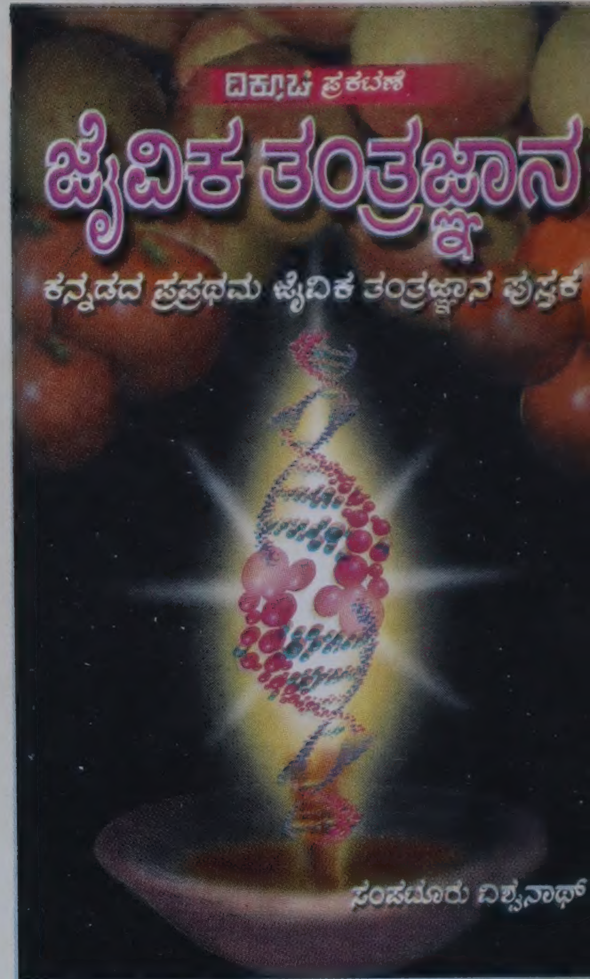
ಇದು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕಾಣಿಕೆ.

---

ಆಸಕ್ತರು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಲಿ.'

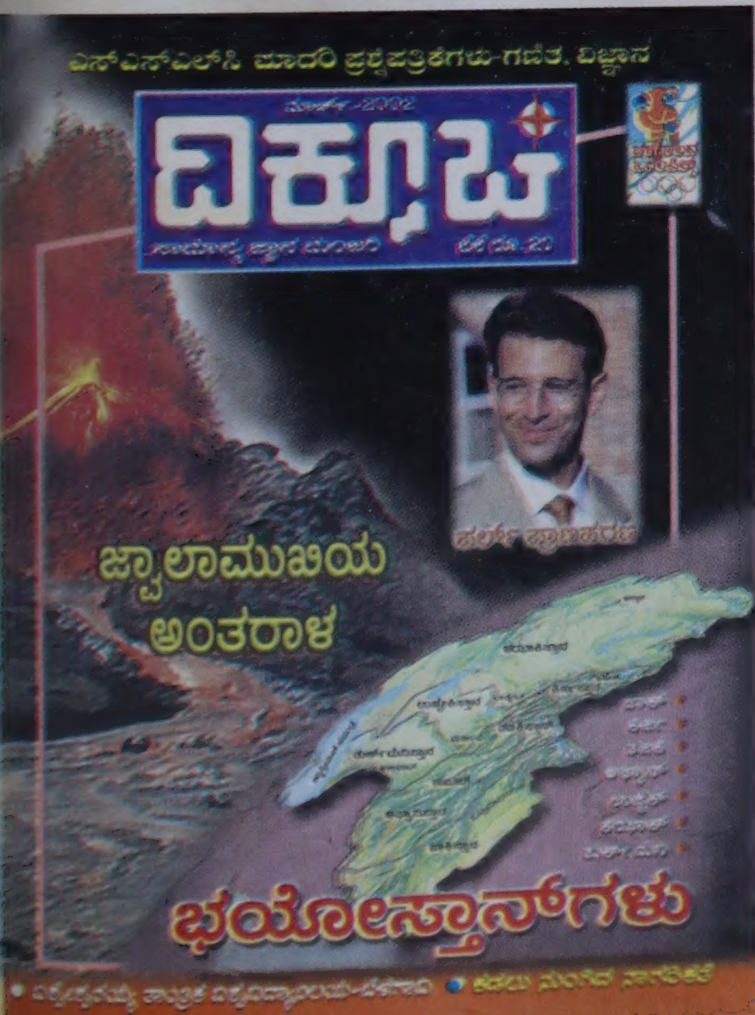
ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ಡಿ.ಡಿ. ತೆಗೆದು ರವಾನಿಸಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಏಜೆಂಟರು ಸಹ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು -ಪ್ರ. ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು




ಬೆಲೆ: ರೂ. 80 ಮಾತ್ರ.

## ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮಾರ್ಚ್ - 2002ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ




- ಮದ್ಯ ವಿಷ್ಯಾದ ಮುಸುಕು ತೆರೆದಾಗ....
- ದುಷ್ಟ ಕೂಟದ ಮೇಲೆ ಶಿಷ್ಟರ ಸಮರ?
- ಭಾರತ-ಅಮೆರಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಹಕಾರ
- ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?
- ಭಾರತದ ಬಾನಲ್ಲಿ ಇನ್ಸಾಟ್-3C
- ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸಾಧನೆ
- ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೊಂದು! ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೊಂದು!
- ಮುಳ್ಳಿನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಶರಫ್
- ಪಾಕ್ ಆಕ್ರಮಿತ ಕಾಶ್ಮೀರ-ದುರವಸ್ಥೆಯ ಆಗರ
- ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ
- ಉಗ್ರರಿಂದ ಪರ್ಲ್ ಉಗ್ರ ಹತ್ಯೆ
- ಕಡಲು ನುಂಗಿದ ನಾಗರಿಕತೆ-ಚರಿತ್ರೆಗೆ ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ?
- ಕೆಂದೀಪದಡಿ ಕಂಗೆಟ್ಟ ಬಾಲೆಯರು
- ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ- ಬೆಳಗಾವಿ
- ಸಾಲ್ಟ್‌ಲೇಕ್ ನಗರಿಯಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲದ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಗಣಿತ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2002